Dhammapada
법구경

평역 : 푸른글
E-mail : MANKIND7@paran.com
산스크리트 원본에 따른 토마스 바이롬의 법구경

목차

1. Choices
선택

We are what we think.
All that we are arises with our thoughts.
With our thoughts we make the world.
Speak or act with an impure mind
And trouble will follow you
As the wheel follows the ox that draws the cart.
우리는 우리가 생각하는 것.

모든 것은 생각에서 생기며
생각으로 세계를 만드니
악한 마음으로 말하고 행하면 괴로움이 뒤따르리.
수레를 따르는 수레바퀴처럼.

We are what we think.
All that we are arises with our thoughts.
With our thoughts we make the world.
Speak or act with a pure mind
And happiness will follow you
As your shadow, unshakable.
우리는 우리가 생각하는 것.
모든 것은 생각에서 생기며
생각으로 세계를 만드니
순수한 마음으로 말하고 행하면 즐거움이 뒤따르리.
내 몸을 따르는 그림자처럼.

"Look how he abused me and hurt me,
How he threw me down and robbed me."
Live with such thoughts and you live in hate.
“그가 나를 비웃고 때리고 짓밟고 빼앗아 갔다.”
이런 생각으로 살면 미움 속에 살게되리라.

"Look how he abused me and hurt me,
How he threw me down and robbed me."
Abandon such thoughts, and live in love.
“그가 나를 비웃고 때리고 짓밟고 빼앗아 갔다.”
이런 생각을 버리면 사랑 속에 살게되리라.

In this world
Hate never yet dispelled hate.
Only love dispels hate.
This is the law,
Ancient and inexhaustible.
이 세상에서는
증오로 증오를 내쫓지 못하며

오직 사랑으로만 증오를 내 내몰 수 있으니
이것은 영원한 진리.

You too shall pass away.
Knowing this, how can you quarrel?
너도 언젠가는 떠나야 할 몸
그것을 알면 다툼도 사라질 것을.

How easily the wind overturns a frail tree.
Seek happiness in the senses,
Indulge in food and sleep,
And you too will be uprooted.
바람이 약한 나무를 쓰러뜨리기란 쉬운 일
감각 속에서 행복을 찾거나
먹고 자는 데만 빠져든다면
너도 뿌리 채 뽑히고 말리라.

The wind cannot overturn a mountain.
Temptation cannot touch the man
Who is awake, strong and humble,
Who masters himself and minds the dharma.
바람이라도 산을 넘어뜨리진 못하듯
지혜로우면서도 강하고,
강하면서도 겸손한 사람,
스스로의 주인이며 가슴 깊이 진리를 간직한 사람,
그런 사람에게는 그 무엇도 어찌하지 못하리.

If a man's thoughts are muddy,
If he is reckless and full of deceit,
How can he wear the yellow robe?
혼란스러움이 마음을 뒤덮고
함부로 휘달리며 거짓에 몸을 내맡긴다면
어떻게 황색의 법복을 입을 수 있을까?

Whoever is master of his own nature,
Bright, clear and true,

He may indeed wear the yellow robe.
자기 본성의 주인이면서 밝고 맑고 진실하다면
누구라도 황색의 법복을 입을 수 있겠지.

Mistaking the false for the true,
And the true for the false,
You overlook the heart
And fill yourself with desire.
거짓은 진실인 줄 알고
진실은 거짓으로 알기에
마음을 소홀히 하고
자신을 욕망에 맡긴다.

See the false as false,
The true as true.
Look into your heart.
Follow your nature.
거짓은 거짓으로
진실은 진실로 보아라.
네 마음을 들여다보고 네 본성에 따르라.

An unreflecting mind is a poor roof.
Passion, like the rain, floods the house.
But if the roof is strong, there is shelter.
돌아보지 않는 마음은 낡은 지붕이나 같아.
열정은 비처럼 온 집을 덮칠 듯 한데
지붕만 튼튼하다면 비를 그을 수 있겠네.

Whoever follows impure thoughts
Suffers in this world and the next.
In both worlds he suffers
And how greatly
When he sees the wrong he has done.
악한 생각을 따르는 사람에겐
이 세상도 저 세상도 괴로운 것,
어디서나 고통이 그를 휘감으리.

자신의 잘못을 깨달았을 때 그 괴로움은 얼마나 클까?

But whoever follows the dharma
Is joyful here and joyful there.
In both worlds he rejoices
And how greatly
When he sees the good he has done.
하지만 진리를 따르는 사람이라면
여기서도 즐겁고 저기서도 즐겁겠네.
어디서나 기쁨이 그를 감싸겠네.
자신의 착함을 깨달았을 때 그 기쁨은 얼마나 클까?

For great is the harvest in this world,
And greater still in the next.
However many holy words you read,
However many you speak,
What good will they do you
If you do not act upon them?
이 세상에서 얻은 것이 많고
저 세상에는 더욱 큰 무엇이 남아 있기에.
아무리 많은 경전을 읽고
아무리 많은 구절을 외워도
행하지 않는다면 무엇이 이로우리?

Are you a shepherd
Who counts another man's sheep,
Never sharing the way?
Read as few words as you like,
And speak fewer.
But act upon the dharma.
남의 양이나 세는 목동처럼
길을 얻지 못하리라.
경전을 적게 읽고
적게 외우더라도
법에 따라 행한다면 이로움이 있으리니.

Give up the old ways -
Passion, enmity, folly.
Know the truth and find peace.
Share the way.
욕정, 증오, 어리석음
이런 낡은 길들을 모두 버리고
우리 함께 길을 가자.
진리를 알고 평화를 발견하자.

2. Wakefulness

깨어 있음

Wakefulness is the way to life.
The fool sleeps
As if he were already dead,
But the master is awake
And he lives forever.
깨어있음은
삶으로 가는 길,
하지만 어리석은 자는 잠들어 있네.
마치 이미 죽어버린 자처럼.
하지만 지혜로운 이는 깨어
영원히 살리라.

He watches.
He is clear.
그는 주시(注視)한다.
그에게는 분명하다.

How happy he is!
For he sees that wakefulness is life.
How happy he is,
Following the path of the awakened.
깨어있음이 진정한 삶 인줄 알기에
그는 행복하다.

깨어있는 자들의 길을 따르기에
그는 행복하다.

With great perseverance
He meditates, seeking
Freedom and happiness.
커다란 인내심을 가지고
그는 고요히 지켜본다.
자유와 행복을 추구하며.

So awake, reflect, watch.
Work with care and attention.
Live in the way
And the light will grow in you.
그러니 깨어라, 되돌아 보라, 주시하라.
조심스럽게 신중히 일하라.
진리 속에서 살아가라.
그러면 빛이 네 안에서 자라리니.

By watching and working
The master makes for himself an island
Which the flood cannot overwhelm.
주시하며 행함으로써
지혜로운 이는 자신을 위한 구원의 섬을 만든다.
홍수가 밀려와도 떠내려가지 않는.

The fool is careless.
But the master guards his watching.
It is his most precious treasure.
어리석은 이는 조심성이 없지만
지혜로운 이는 항상 자신이 하는 일을 지켜보며
자신을 인도해 나아간다.
이것이 그의 가장 소중한 보물이니.

He never gives in to desire.
He meditates.

And in the strength of his resolve
He discovers true happiness.
그는 결코 욕망에 젖어들지 않고
고요히 지켜본다.
그리고 굳은 결의로
진정한 행복을 찾는다.

He overcomes desire -
And from the tower of his wisdom
He looks down with dispassion
Upon the sorrowing crowd.
From the mountain top
He looks down at those
Who live close to the ground.
욕망을 극복한 그는
자신이 오른 지혜의 탑 위에서
냉철하게 바라본다.
슬픔에 젖어 살아가는 사람들을.
산꼭대기에서
그는 사람들을 바라본다.
이 고통스런 사바세계에 집착하는 사람들을.

Mindful among the mindless,
Awake while others dream,
Swift as the race horse
He outstrips the field.
아무런 생각 없이 살아가는 사람들 속에서도
자신이 해야 할 일을 잊지 않기에
그는 다른 사람이 꿈꾸는 동안에도 일어나
경주마처럼 빠르게
저 멀리 들판을 앞서 달려간다.

By watching
Indra became king of the gods.
How wonderful it is to watch.
How foolish to sleep.

자기 자신을 주시함으로써
제석천(帝釋天)은 신들의 왕이 되었으니
주시한다는 것은 얼마나 멋진 일인가.
그리고 잠이 든다는 것은 얼마나 어리석은가.

The beggar who guards his mind
And fears the waywardness of his thoughts
Burns through every bond
With the fire of his vigilance.
자신의 마음을 올바르게 이끌어
제멋대로인 자신의 생각들을 조심하는 구도자는
부단한 경계로 이룬 자신의 불로
모든 속박들을 태워버린다.

The beggar who guards his mind
And fears his own confusion
Cannot fall.
He has found his way to peace.
자신의 마음을 올바르게 이끌어
자기 마음의 혼란을 조심하는 구도자는
결코 추락하지 않으리니,
그는 자신을 평화로 이끄는 길을 이미 보았네.

3. Mind
마음

As the fletcher whittles
And makes straight his arrows,
So the master directs
His straying thoughts.
화살 만드는 사람이
나무를 곧게 깎아 화살을 만들 듯
지혜로운 사람은
자신의 방황하는 생각들을 잘 제어한다.

Like a fish out of water,
Stranded on the shore,
Thoughts thrash and quiver,
For how can they shake off desire?
물 밖으로 나온 물고기가
해변에서 오도가도 못하고 버둥거리듯,
생각들은 몸부림치며 두려움에 떨고있다.
혹시 이 욕망들로부터 내팽개쳐지면 어쩔까하고.

They tremble, they are unsteady,
They wander at their own will.
It is good to control them,
And to master them brings happiness.
시시각각 바뀌며 두려움에 떨고있는 마음은
자기 마음대로 정처 없이 헤매고 다닌다.
그러므로 이 생각들을 다스리는 것이야말로 멋진 일이니
지혜로운 이는 생각들을 다스려 행복을 찾는다.

But how subtle they are,
How elusive!
The task is to quieten them,
And by ruling them to find happiness.
하지만 마음이란
얼마나 미묘하고 포착하기 어려운가!
그러니 해야할 일은 생각들을 고요하게 만드는 것
행복이란 마음을 다스림으로써 찾을 수 있는 것.

With single-mindedness
The master quells his thoughts.
He ends their wandering.
Seated in the cave of the heart,
He finds freedom.
성실하게 한 목표로 매진함으로써
지혜로운 이는 자신의 생각들을 종식시킨다.
그리하여 자신의 방황을 끝내고
가슴 속 동굴에 자리함으로써

그는 자유를 찾는다.

How can a troubled mind
Understand the way?
If a man is disturbed
He will never be filled with knowledge.
불안한 마음으로
어떻게 바른 길을 이해할 수 있을까?
마음이 흔들리는 사람은
결코 지혜로 자신을 채울 수 없으리.

An untroubled mind,
No longer seeking to consider
What is right and what is wrong,
A mind beyond judgements,
Watches and understands.
불안이 사라진 마음은
더 이상 그 무엇도 곰곰이 생각하려고 들지 않는다.
무엇이 옳고 무엇이 그른지.
판단을 넘어선 마음은
다만 바라보고 이해할 뿐.

Know that the body is a fragile jar,
And make a castle of your mind.
In every trial
Let understanding fight for you
To defend what you have won.
이 몸이란 깨지기 쉬운 유리병 같은 것임을 알고,
자신의 마음에 성(城)을 쌓자.
그리고 매번 방어하여 승리하기 위해서는
자기 자신과 싸워야 한다는 것을 이해하자.

For soon the body is discarded,
Then what does it feel?
A useless log of wood, it lies on the ground,
Then what does it know?

덧없는 이 몸은 곧 버림받으려니
그 때 이 몸으로 무엇을 느낄 수 있을까?
쓸모 없어진 통나무처럼
이 몸이 땅 위에 나뒹굴 때
그 때 이 몸으로 무엇을 알 수 있을까?

Your worst enemy cannot harm you
As much as your own thoughts, unguarded.
그 어떤 지독한 원수도
무방비인 그대의 생각들보다는
그대에게 더한 해악을 끼치지는 못하리.

But once mastered,
No one can help you as much,
Not even your father or your mother.
그러나 단 한번만이라도
그대가 마음의 주인이 된다면
그 어느 누구도 마음만큼 그대를 돕지는 못하리라.
심지어 그대의 아버지나 어머니라 할지라도.

4. Flowers
꽃

Who shall conquer this world
And the world of death with all its gods?
Who shall discover
The shining way of dharma?
누가 이 세상의 거룩한 성현들과 더불어
이 세상과 죽음의 세계인 저 세상을 정복할 수 있으리?
누가 빛나는 진리의 길을 발견할 수 있으리?

You shall, even as the man
Who seeks flowers
Finds the most beautiful,
The rarest.

인간의 몸을 지니고
지금은 비록 꽃을 찾고 있지만,
그대, 바로 그대가
가장 아름답고 가장 희귀한 그 꽃을 발견하게 되리라.

Understand that the body
Is merely the foam of a wave,
The shadow of a shadow.
Snap the flower arrows of desire
And then, unseen,
Escape the king of death.
이 몸이란 그림자 속의 또 다른 그림자
단지 파도가 일면 이는 거품에 지나지 않음을 알아
세속적인 욕망의 꽃 화살들을 툭 끊어버린다면
그렇게 한다면, 눈에 띄지 않아
죽음의 왕으로부터 도망칠 수 있으리니.

And travel on.
Death overtakes the man
Who gathers flowers
When with distracted mind and thirsty senses
He searches vainly for happiness
In the pleasures of the world.
그러니 발걸음을 옮겨라.
산란한 마음과 감각적 쾌락에 대한 갈증으로
이 세상의 꽃을 따 모은다면 죽음이 그 사람을 덮치리니,
그는 이 세상의 즐거움 속에서
헛되이 행복을 찾는 사람이기에.

Death fetches him away
As a flood carries off a sleeping village.
Death overcomes him
When with distracted mind and thirsty senses
He gathers flowers.
He will never have his fill
Of the pleasures of the world.

죽음이 그를 데려가리라,
잠든 마을을 덮치는 홍수처럼 밀려와.
죽음이 그를 이기리라,
산란한 마음과 감각적 쾌락에 대한 갈증으로
이 세상의 꽃을 따 모은다면.
결코 채워지지 않으리
그가 채우려고 하는 이세상의 즐거움들은.

The bee gathers nectar from the flower
Without marring its beauty or perfume.
So let the master settle, and wander.
벌이 꽃의 아름다움이나 향기에는 취하지 않고
꽃으로부터 오직 꿀만을 따 모으듯
지혜로운 이는 그렇게 이 세상을 살다가 간다.

Look to your own faults,
What you have done or left undone.
Overlook the faults of others.
무엇을 했든지, 무엇을 하지 못하고 남겨 두었든지
늘 자신의 잘못된 점만을 들여다 보라.
남들의 잘못에 대해서는 너그럽게 눈을 감고.

Like a lovely flower,
Bright but scentless,
Are the fine but empty words
Of the man who does not mean what he says.
아무리 좋은 말을 한다해도
자신이 말한 대로 행하지 않는다면 공허한 말일 뿐.
빛깔만 화려하고 향기는 전혀 없는
어여쁘기만 한 꽃처럼.

Like a lovely flower,
Bright and fragrant,
Are the fine and truthful words
Of the man who means what he says.
사람이 참된 말, 바른 말을 하고

자신이 말한 대로 행한다면 그 사람은 진실한 사람이리니
그는 빛깔도 좋고 향기로운
어여쁜 꽃과 같으니.

Like garlands woven from a heap of flowers,
Fashion from your life as many good deeds.
꽃을 엮어 승리의 화환을 만들 듯,
많은 선행들로 그대의 삶을 화환처럼 꾸미라.

The perfume of sandalwood,
Rosebay or jasmine
Cannot travel against the wind.
But the fragrance of virtue
Travels even against the wind,
As far as the ends of the world.
How much finer
Is the fragrance of virtue
Than of sandalwood, rosebay,
Of the blue lotus or jasmine!
부용의 향기나
향나무, 자스민의 좋은 향기는
바람을 거슬러서는 퍼져나갈 수 없으나,
미덕의 향기는 바람도 거슬러서도
그 향기가 이 세상 끝까지 어디든 두루 퍼지니,
미덕의 향기는
부용이나 향나무, 푸른 연꽃의 좋은 향기보다
얼마나 더 맑고 향기로운가.

The fragrance of sandalwood and rosebay
Does not travel far.
But the fragrance of virtue
Rises to the heavens.
부용이나 향나무의 향기는 멀리가지 못하나
미덕의 향기는 하늘에까지 오르네.

Desire never crosses the path

Of virtuous and wakeful men.
Their brightness sets them free.
방심하지 않고 깨어있는 청정한 사람은
욕망도 결코 그의 길을 가로막지 못하네.
그들은 자신들의 밝음으로 이미 자유로워졌기에.

How sweetly the lotus grows
In the litter of the wayside.
Its pure fragrance delights the heart.
길가의 잡동사니들 속에서
피어난 연꽃은 얼마나 향기로운가.
그 순수한 향기 마음을 기쁘게 하니.

Follow the awakened
And from among the blind
The light of your wisdom.
Will shine out, purely.
눈 먼 중생들 사이에서
깨어, 지혜의 빛을 밝힌 분들을 따르라.
그러면 그대의 지혜의 빛 또한
온전하게 환히 빛나리니.

5. The Fool
어리석음

How long the night to the watchman,
How long the road to the weary traveller,
How long the wandering of many lives
To the fool who misses the way.
야경꾼에게 밤은 얼마나 지루한가
고단한 여행자에게 길은 얼마나 머나먼가
길을 잃은 어리석은 이에게
수많은 생[輪回]의 방랑은 얼마나 고단한가

If the traveller cannot find

Master or friend to go with him,
Let him travel alone
Rather than with a fool for company.
여행길에 함께 할
좋은 스승이나 친구를 찾지 못한다면
어리석은 이들과 길동무하기 보다
차라리 혼자서 길을 가라

"My children, my wealth!"
So the fool troubles himself.
But how has he children or wealth?
He is not even his own master.
어리석은 이들은
이 아이들은 내 자녀, 이것은 내 재산이라 말하면서
스스로 고통의 멍에를 짊어진다.
하지만 심지어 자기 자신의 몸마저도
주인이 아니기에 자기 마음대로 하지 못하는데
어떻게 아이들과 재산을 소유할 수 있단 말인가?

The fool who knows he is a fool
Is that much wiser.
The fool who thinks he is wise
Is a fool indeed.
자기 자신이 어리석다는 것을 안
어리석은 이는 자신의 어리석음을 알아차린 자이지만,
자기 자신이 똑똑하다고 생각하는
어리석은 이는 참으로 어리석은 자이니라.

Does the spoon taste the soup?
A fool may live all his life
In the company of a master
And still miss the way.
국자가 국 맛을 모르듯
어리석은 이는 살아가며 평생동안
자신을 가르치는 제각각의 스승 집단과 어울리면서도
여전히 길[道]을 잃고 방황한다.

역자주) 우리가 살아가면서 만나는 모든 사람은
좋든 싫든 간에 어떤 깨달음을 주기 위한 우리의 스승이다.

The tongue tastes the soup.
If you are awake in the presence of a master
One moment will show you the way.
혀가 국 맛을 느끼듯
깨어있는 사람은 어떤 스승이 출현할 때
한순간에 바로 길[道]을 본다.

The fool is his own enemy.
The mischief is his undoing.
How bitterly he suffers!
어리석음이 자기 자신의 적이며
자신의 그릇된 생각이나 행동으로 인해 파멸하니
아무리 고통스럽다한들 누구를 원망하리.

Why do what you will regret?
Why bring tears upon yourself?
그대는 왜 후회할 짓을 하는가?
왜 스스로에게 눈물을 가져오는 짓을 행하려고 하는가?

Do only what you do not regret,
And fill yourself with joy.
그대여, 오직 후회하지 않은 짓만을 행하여
스스로를 기쁨으로 채워라.

For a while the fool's mischief
Tastes sweet, sweet as honey.
Bit in the end it turns bitter.
And how bitterly he suffers!
어리석은 자의 그릇된 행동은
잠시동안은 꿀처럼 달콤하리라.
하지만 마침내는 쓰라린 고통으로 변하리니
그때 아무리 고통스럽다한들 누구를 원망하리.

For months the fool may fast,
Eating from the tip of a grass blade.
Still he is not worth a penny
Beside the master whose food is the way.
풀잎만 씹으며 몇 달씩 고행을 한다해도
어리석은 자의 그런 짓은 한 푼의 가치도 없으리
길[道] 그 자체가 음식인 지혜로운 스승 앞에서는.

Fresh milk takes time to sour.
So a fool's mischief
Takes time to catch up with him.
Like the embers of a fire
It smoulders within him.
신선한 우유가 상하는데
시간이 걸리듯
어리석은 자의 그릇된 짓도
타다 남은 불처럼 어리석은 자 속에 숨어 있다가
그를 따라잡아 파멸로 이끄는데는 시간이 걸리리

Whatever a fool learns,
It only makes him duller.
Knowledge cleaves his head.
어리석은 자는 무엇을 배워도
스스로를 점점 더 어리석게 만들뿐이니
그릇된 지식은 자기 자신의 머리를 쪼개리라.

For then he wants recognition.
A place before other people,
A place over other people.
"Let them know my work,
Let everyone look to me for direction."
그것은 그런 그릇된 지식으로 그 다음에는
남들이 알아주기를 바라기에
남보다 앞자리를 차지하고, 남보다 높은 자리에 앉아서
남들이 내가 행한 일을 알기 바라고

모든 이들이 자신의 뜻대로 되기 바라기 때문이라네.

Such are his desires,
Such is his swelling pride.
이런 것들이
어리석은 자의 욕망이며
이런 것들이 어리석은 자의 부푼 긍지로구나

One way leads to wealth and fame,
The other to the end of the way.
하나의 길은 부와 명성을 따르는 길,
다른 하나의 길은 덧없는 욕망을 버리고
고통스러운 윤회를 끝내는 열반으로 향한 길.

Look not for recognition
But follow the awakened
And set yourself free.
오 그대여,
남이 알아주기를 구하지 말고
잠에서 깨어난 지혜로운 이를 스승으로 삼아
오직 그대 자신을 자유롭게 할지니라.

6. The Wise Man
지혜로운 이

The wise man tells you
Where you have fallen
And where you yet may fall -
Invaluable secrets!
Follow him, follow the way.
그대가 어디에 추락해 있었는지
머지않아 그대가 어디로 떨어지게 될지
값으로 따질 수 없는 비밀들을 말해주는 이
그가 지혜로운 사람이다.
그를 따라가라, 그 길을 따라가라.

Let him chasten and teach you
and keep you from mischief.
The world may hate him.
But good men love him.
그 분에게 귀의하여
자신을 순화하고 배우고 악으로부터 스스로를 보호하라.
비록 세상은 그를 미워할지라도
착한 사람들은 그를 사랑하리라.

Do not look for bad company
Or live with men who do not care.
Find friends who love the truth.
나쁜 벗과 어울리지 말고
세속에 물들어 제멋대로 사는 사람들과 더불어 살지 말고
진리를 사랑하는 벗들을 찾아라.

Drink deeply.
Live in serenity and joy.
The wise man delights in the truth
And follows the law of the awakened.
숨을 깊이 들이 마시고
평온함과 기쁨 속에서 살아가라
지혜로운 이는 진리 안에서 기뻐하고
잠에서 깨어난 성인들의 법을 따른다.

The farmer channels water to his land.
The fletcher whittles his arrows.
And the carpenter turns his wood.
So the wise man directs his mind.
농부가 자신의 논에 물을 대고
활 만드는 이는 자신의 화살을 깎고
목수는 자신의 나무를 다듬는 것처럼
지혜로운 이는 자신의 마음을 관리한다.

The wind cannot shake a mountain.

Neither praise nor blame moves the wise man.
바람이 산을 흔들지 못하듯
칭찬도 비난도 지혜로운 이를 움직이지는 못한다.

He is clarity.
Hearing the truth,
He is like a lake,
Pure and tranquil and deep.
지혜로운 이는
마음이 맑고 밝기에 진리를 듣고
마음이 호수같이 순수하고 평화롭고 깊다.

Want nothing.
Where there is desire,
Say nothing.
지혜로운 이는
마음으로 아무것도 바라지 않고
거기에 욕망이 있으면 말없이 지켜볼 뿐이다

Happiness or sorrow -
Whatever befalls you,
Walk on
Untouched, unattached.
지혜로운 이는
행복이나 슬픔 - 그 무엇이 닥쳐와도
그저 나아갈 뿐
그것에 영향을 받지도 얽매이지도 않는다.

Do not ask for family or power or wealth,
Either for yourself or for another.
Can a wise man wish to rise unjustly?
나를 위해서든 남을 위해서든
가족이나 권력이나 재물을 구하지 말라
지혜로운 이가 정직하지 못하게
그런 것들을 탐해 날아서 무엇하리.

Few cross over the river.
Most are stranded on this side.
On the riverbank they run up and down.
저 강을 건너는 이 드물구나
모두들 이 쪽 강변에 서서
생사의 강둑 위를 부지런히 오르내리기만 하는구나

But the wise man, following the way,
Crosses over, beyond the reach of death.
그러나 지혜로운 이,
길[道]을 따라, 저 강을 건너,
죽음의 손길이 닿지 않는 곳으로 가네

He leaves the dark way
For the way of light.
He leaves his home, seeking
Happiness on the hard road.
지혜로운 이는
빛의 길을 위해
어둠의 길과 작별을 고하네.
진정한 행복을 찾아
자신의 집을 떠나 고행의 여정에 나서네

Free from desire,
Free from possessions,
Free from the dark places of the heart.
욕망으로부터 자유로워져야 하네
소유의 집착으로부터 자유로워져야 하네
마음의 어두운 장소들로부터도 자유로워져야만 하네

Free from attachment and appetite,
Following the seven lights of awakening,
And rejoicing greatly in his freedom,
지혜로운 이는
모든 애착으로부터
모든 욕망으로부터 자유로워져

잠에서 깨우는 각성의 일곱 빛깔을 따르네.
그리고 그가 얻은 자유 속에서 한없이 기뻐하네

In this world the wise man
Becomes himself a light,
Pure, shining, free.
그리하여 지혜로운 이는
이 세상 속에서 그 자신 스스로
순수하고 자유로운 빛을 발하는
빛 그 자체가 되네

7. The Master
스승

At the end of the way
The master finds freedom
From desire and sorrow -
Freedom without bounds.
길의 끝에서
스승은 자유를 찾았네
욕망과 슬픔으로부터
경계 없는 자유를

Those who awaken
Never rest in one place.
Like swans, they rise
And leave the lake.
깨어난 이들은
결코 한 곳에 집착하지 않네
마치 백조가 날아올라
호수를 떠나듯이

On the air they rise
And fly an invisible course,
Gathering nothing, storing nothing.

Their food is knowledge.
그들은 허공으로 날아올라
보이지 않는 길을 따라 날아가며
아무 것도 모으지 않고 저장하지 않네
그들의 음식은 지혜.

They live upon emptiness.
They have seen how to break free.
Who can follow them?
Only the master,
Such is his purity.
그들은 사는 곳은 허공
그들은 보았네.
어떻게 하면 속박을 깨고 자유로워질 수 있는지.
그 누가 그들을 따를 수 있으리?
오직 삶의 주인인 스승,
그것이 그의 깨끗함

Like a bird,
He rises on the limitless air
And flies an invisible course.
He wishes for nothing.
새처럼,
한없는 창공으로 날아올라
그는 보이지 않는 길을 따라 날아가네.
아무것도 바라지 않으며

His food is knowledge.
He lives upon emptiness.
He has broken free.
He is the charioteer.

그의 음식은 지혜
그가 사는 곳은 허공
그는 이미 속박을 벗어났네.
그는 전차를 모는 이

He has tamed his horses,
Pride and the senses.
Even the gods admire him.
그는 그의 말을 길들였네
허영과 인식작용들을
심지어 신들도 그를 찬탄하네

Yielding like the earth,
Joyous and clear like the lake,
Still as the stone at the door,
He is free from life and death.
그는 삶과 죽음으로부터 자유로워
대지처럼 겸손하고
늘 기쁨에 넘치고 호수처럼 맑으며
문짝에 있는 돌처럼 조용하네

His thoughts are still.
His words are still.
His work is stillness.
He sees his freedom and is free.
스스로의 자유를 알고
스스로 자유로운
그는
생각도 고요하고
말도 고요하며, 그의 행동도 고요하네.

The master surrenders his beliefs.
He sees beyond the end and the beginning.
He cuts all ties.
He gives up all desires.
He resists all temptations.
스승은 자신의 믿음들을 단념하고
끝과 시작 그 너머를 읽네
모든 속박을 끊고
모든 욕망들을 단념하고

모든 유혹들을 물리치네.

And he rises.
And wherever he lives,
In the city or the country,
In the valley or in the hills,
There is great joy.
그는 날아오르네.
그리하여
도시이건 시골이건
골짜기든지 언덕이든지
그가 머무는 곳은 어디든
즐거움이 넘쳐흐르네

Even in the empty forest
He finds joy
Because he wants nothing.
심지어 텅 빈 숲에서도
그는 기쁨을 발견하네
그는 아무것도 바라지 않기에.

8. The Thousands
천 마디의 말보다

Better than a thousand hollow words
Is one word that brings peace.
천 마디의 공허한 말보다는
평안을 주는 한 마디의 말이 더 낫다.

Better than a thousand hollow verses
Is one verse that brings peace.
천 마디의 공허한 말보다는
평안을 주는 한 구절의 시(詩)가 더 낫다.

Better than a hundred hollow lines
Is one line of the dharma, bringing peace.

공허한 백 구절보다
평안을 주는 진리의 말씀 한 구절이 더 낫다.

It is better to conquer yourself
Than to win a thousand battles.

전쟁에서 천 번을 이기는 것보다
자기 자신을 정복하는 것이 더 낫다

Then the victory is yours.
그럴 때 승리는 그대의 것

It cannot be taken from you,
Not by angels or by demons,
Heaven or hell.
그러면 천사도 악마도
천국도 지옥도
그대가 얻은 것을 빼앗지 못하리.

Better than a hundred years of worship,
Better than a thousand offerings,
Better than giving up a thousand worldly ways
In order to win merit,
Better even than tending in the forest
A sacred flame for a hundred years -
Is one moment's reverence
For the man who has conquered himself.
신을 백년 숭배하는 것보다
교회나 절에 천 번 헌금을 바치는 것보다
세속적인 길을 천 번 포기하는 것보다
공덕을 쌓기 위해서
숲에서 백년동안 성스러운 불꽃을 돌보는 것보다
자기 자신을 정복한 사람에 대해
한 순간이나마 공경심을 품는 것이 더 낫다

To revere such a man,

A master old in virtue and holiness,
Is to have victory over life itself,
And beauty, strength and happiness.
오랜 수행으로 덕이 있고
영적으로 순결하고 청정(淸淨)한 스승,
그런 이를 공경하고 따르는 것이
바로 삶 그 자체를 극복하는 승리이며
그리고 아름다움과 용기와 행복.

Better than a hundred years of mischief
Is one day spent in contemplation.
번뇌로 백년을 사는 것보다
명상으로 보내는 하루가 더 낫다.

Better than a hundred years of ignorance
Is one day spent in reflection.
무지 속에서 마음대로 사는 백년보다
차분히 반성하며 돌아보며 사는 하루가 더 낫다.

Better than a hundred years of idleness
Is one day spent in determination.
빈둥거리면서 사는 백년보다
착한 결심을 하고 사는 하루가 더 낫다.

Better to live one day
Wondering
How all things arise and pass away.
Better to live one hour
Seeing
The one life beyond the way.
Better to live one moment
In the moment
Of the way beyond the way.
빈둥거리면서 보내는 하루보다
모든 사물이 어떻게 오고 가는지
숙고하는 것이 낫고

빈둥거리면서 보내는 한 시간보다
길을 넘어가신
성인의 삶을 읽는 것이 나으며,
한 순간을 살더라도
길을 넘어선
찰라(刹那)의 깨달음을 경험하는 것이 귀하다

9. Mischief
악

Be quick to do good.
If you are slow,
The mind, delighting in mischief,
Will catch you.
서둘러 선을 행하라
만일 그대가 느리면
악에 머무르는 것을 기뻐하는 마음이
뒤따라와 그대를 붙잡으리니.

Turn away from mischief.
Again and again, turn away.
Before sorrow befalls you.
악을 멀리하라
거듭 거듭 멀리하라
슬픔이 그대에게 닥치기 전에

Set your heart on doing good.
Do it over and over again,
And you will be filled with joy.
선(善)을 행하는 데 마음을 두라
거듭 거듭 그렇게 하라
그러면 기쁨이 그대를 채우리니

A fool is happy
Until his mischief turns against him.

And a good man may suffer
Until his goodness flowers.
어리석은 자는 행복해한다
그가 지은 악이 자신에게 되돌아오기 전까지는.
착한 사람도 종종 고통을 받는다
그가 지은 선(善)이 꽃을 피우기 전까지는.

Do not make light of your failings,
Saying, "What are they to me?"
A jug fills drop by drop.
So the fool becomes brimful of folly.
그것이 사소한 잘못이라 해서
“이런 것쯤이야 어떠랴?” 라고 말하지 말라.
한 방울 두 방울 떨어지는 물방울이 결국 단지를 채우듯이
어리석은 자는 사소한 잘못을 쌓아
자신을 어리석음으로 가득 채운다.

Do not belittle your virtues,
Saying, "They are nothing."
A jug fills drop by drop.
So the wise man becomes brimful of virtue.
그것이 작은 선(善)이라 하여
“별 것 아닌데.” 라고 말하지 말라.
한 방울 두 방울 떨어지는 물방울이 결국 단지를 채우듯이
지혜로운 이는 작은 선행들을 모아
자신을 지혜로 가득 채운다.

As the rich merchant with few servants
Shuns a dangerous road
And the man who loves life shuns poison,
Beware the dangers of folly and mischief.
수행인이 적은 부유한 상인이
위험한 길을 꺼리듯
삶을 사랑하는 사람이 독약을 멀리하듯
어리석음의 위험들과 악을 경계하라.

For an unwounded hand may handle poison.
The innocent come to no harm.
그것은 상처 없는 손에는 독이 스며들지 못하듯
순수한 사람에게는 해악이 다가오지 못하기 때문이다.

But as dust thrown against the wind,
Mischief is blown back in the face
Of the fool who wrongs the pure and harmless.
하지만 역으로 부는 바람에 실려오는 먼지처럼
악은 순수하고 악의가 없는 것을 더럽히는 어리석은 이의
얼굴로 되돌아와 악한 자의 얼굴을 때린다.

Some are reborn in hell,
Some in this world,
The good in heaven.
But the pure are not reborn.
그렇게 하여 악한 자의
일부는 지옥에 다시 태어나고,
일부는 이 세상에 다시 태어나고
선한 사람은 하늘나라에 다시 태어난다.
그러나 순수한 사람은 다시는 태어나지 않는다.

Nowhere!
Not in the sky,
Nor in the midst of the sea,
Nor deep in the mountains,
Can you hide from your own mischief.
그 어디에도!
하늘에도
바다 속에도
깊은 산 속 그 어디에도
자신이 지은 죄는 감출 수 없다.

Not in the sky,
Not in the midst of the ocean,
Nor deep in the mountains,

Nowhere
Can you hide from your own death.
하늘에도
바다 속에도
깊은 산 속 그 어디에도
그 어디에도
죽음으로부터 피할 수 있는 곳은 없다.

10. Violence
폭력

All beings tremble before violence.
All fear death.
All love life.
살아있는 모든 존재는 폭력 앞에서는 두려워 떤다.
모두 죽음을 두려워한다.
모두 삶을 사랑한다.

See yourself in other.
Then whom can you hurt?
What harm can you do?
서로의 처지를 바꾸어서 생각해 보라.
그러면 누구를 아프게 할 수 있으며
누구에게 해악을 끼칠 수 있으리?

He who seeks happiness
By hurting those who seek happiness
Will never find happiness.
행복을 찾는 사람이
행복을 찾는 다른 사람을 아프게 해서는
결코 행복을 얻지 못하리.

For your brother is like you.
He wants to be happy.
Never harm him
And when you leave this life

You too will find happiness.
그것은 그대의 형제 역시 그대처럼
행복해지기를 원하기 때문이니
결코 남을 해롭게 하는 일을 하지 말라.
그래야 그대가 역시 이 삶을 마칠 때
행복을 얻을 수 있을 것이기에,

Never speak harsh words
For they will rebound upon you.
Angry words hurt
And the hurt rebounds.
거친 말, 무자비한 말을 하지 말아라
그렇게 하면 그 말이 다시 네게로 돌아오리니.
화가 나서 하는 말은 먼저 듣는 사람을 아프게 하고
나중에 되돌아와 그대를 아프게 한다.

Like a broken gong
Be still, and silent.
Know the stillness of freedom
Where there is no more striving.
산산조각난 징처럼
고요하라, 침묵하라.
여여(如如)한 해탈의 경지를 알라.
더 이상 대립과 갈등이 없는 그 자리를 알라.

Like herdsmen driving their cows into the fields,
Old age and death will drive you before them.
But the fool in his mischief forgets
And he lights the fire
Wherein one day he must burn.
목부(牧夫)들이 그들의 소 떼를 몰고 들판으로 가듯
흐르는 세월이 시시각각 그대를 죽음 앞으로 데리고 가지만
어리석은 이는 죄를 짓고도 대수롭지 않게 생각하다가
때가되면 자기가 피운 그 죄악의 불에 탄다.

He who harms the harmless
Or hurts the innocent,
Ten times shall he fall -
어진 사람에게 해를 끼친 사람이나
착한 사람에게 상처를 준 사람은
자신이 저지른 짓의 열 배를 받게 되리니.

Into torment or infirmity,
Injury or disease or madness,
Persecution or fearful accusation,
Loss of family, loss of fortune.
살아서는
몸과 마음의 고통을 겪고, 쇠약해지고,
다치고, 병들고, 미쳐 버리고
학대를 당하고, 벌벌 떨며 고발을 당하고
가족을 잃기도 하는 등 운을 다하게 하고.

Fire from heaven shall strike his house
And when his body has been struck down,
He shall rise in hell.
그리고 죽어서는
하늘로부터 내린 불벼락이 그의 집(몸)을 때려
그의 몸을 산산이 부수어 버린 다음
지옥에 던지리라.

He who goes naked,
With matted hair, mud bespattered,
Who fasts and sleeps on the ground
And smears his body with ashes
And sits in endless meditation -
So long as he is not free from doubts,
He will not find freedom.
나체로 지내거나
헝클어진 머리로 진흙탕에 뒹굴며 살거나
단식하고 길거리에 뒹굴며 살거나
몸에 온통 재를 묻힌 채 살거나

앉아서 한없이 명상에 하며 산다해도
의혹들로부터 자유로워지지 못하는 한,
그는 해탈을 얻지는 못하리라.

But he who lives purely and self-assured,
In quietness and virtue,
Who is without harm or hurt or blame,
Even if he wears fine clothes,
So long as he also has faith,
He is a true seeker.
하지만 스스로의 굳은 결의로 단정하게
침묵의 평온함과 선행 속에서
그 누구도 해롭게 하거나 상처를 주거나 비난하지 않는다면
비록 좋은 옷을 입고있다 하더라고
그런 믿음을 간직하고 있는 한
그는 진정한 구도자인 것이다

A noble horse rarely
Feels the touch of the whip.
Who is there in this world as blameless?
Then like a noble horse
Smart under the whip.
Burn and be swift.
Believe, meditate, see.
Be harmless, be blameless.
Awake to the dharma.
And from all sorrows free yourself.
좋은 말이 채찍 소리를 듣는 일이 드물듯
누가 이 세상을 그렇게 흠 없이 살아가리?
좋은 말이 채찍의 소리만 들려도 내달리듯
그렇게 믿고 명상하고 알라.
어질고 순결해지라.
진리에 깨어
모든 슬픔으로부터 자기 자신을 해방하라.

The farmer channels water to his land.

The fletcher whittles his arrows.
The carpenter turns his wood.
And the wise man masters himself.
농부는 자신의 땅에 도랑을 내서 물을 대고
활 만드는 이는 화살을 깎고 목수는 나무를 다듬지만.
지혜로운 이는 자기 자신을 다스린다.

11. Old Age
늙음

The world is on fire!
And you are laughing?
You are deep in the dark.
Will you not ask for a light?
세상은 불타고 있는 집인데
어찌하여 그대는 웃고 있는가?
어둠에 깊이 물들어 있으면서도
어찌하여 그대는 빛을 찾지 않는가?

For behold your body -
A painted puppet, a toy,
Jointed and sick and full of false imaginings,
A shadow that shifts and fades.
조각조각 이어서
색칠해 놓은 장난감 인형 같은
그대의 몸을 보아라.
거짓된 생각들로 가득 차
덧없이 시들어 가나니
빠르게 스쳐 지나가는 그림자로다.

How frail it is!
Frail and pestilent,
It sickens, festers and dies.
Like every living thing
In the end it sickens and dies.
부서지기 쉽고 거추장스러운

이 몸이란 얼마나 허망한 것인가.
결국 병이 들어 아파서 괴로움을 당하다가 죽고 말 것을.
마치 살아있는 모든 것이 결국 시들어 죽듯.

Behold these whitened bones,
The hollow shells and husks of a dying summer.
And you are laughing?
보라 저 하얀 해골들을,
눈이 있던 자리가 우묵한 속이 텅 빈 껍질들과
저물어 가는 여름날의 무가치한 외피들을.
그런데도 그대는 웃고 있는가?

You are a house of bones,
Flesh and blood for plaster.
Pride lives in you,
And hypocrisy, decay, and death.
그대는 뼈로 엮어진 집
그 위에 살과 피로 더덕더덕 붙였네.
그런 그대 속에 교만과 위선을 담고 살다가
쇠약해지고 죽어가네.

The glorious chariots of kings shatter.
So also the body turns to dust.
But the spirit of purity is changeless
And so the pure instruct the pure.
왕들의 빛나던 전차도 언젠가는 산산이 부서지듯
그렇게 몸도 언젠가는 먼지가 되리라.
하지만 순수한 정신만은 변치 않으니
그러므로 순수만이 순수로 인도하리라.

The ignorant man is an ox.
He grows in size, not in wisdom.
무지한 사람은 황소와 같아서
몸집만 키울 뿐 지혜는 키우지 못하네.

"Vainly I sought the builder of my house

Through countless lives.
I could not find him...
How hard it is to tread life after life!
끝없는 삶을 통해서
나 얼마나 헛되이 찾아 헤매었던가
내 집(몸)을 지은 님을.
태어나고 죽는 삶에 삶을 밟아가며
그 얼마나 고단하게 살아왔던가.

"But now I see you, O builder!
And never again shall you build my house.
I have snapped the rafters,
Split the ridge-pole
And beaten out desire.
And now my mind is free."
하지만 나, 드디어
내 집(몸)을 지으신 그 님을 보았으니
다시는 님께서 내 집(몸)을 짓지 못하리.
나, 서까래도 끊어버렸고
도리도 잘라버렸으며 욕망도 털어 내 버렸네.
그리하여 내 마음은 이제 자유롭네.

There are no fish in the lake.
The long-legged cranes stand in the water.
물고기라곤 한 마리도 없는 호수에
외로운 두루미들 긴 발을 물에 담그고 서있네.

Sad is the man who in his youth
Loved loosely and squandered his fortune -
젊은 시절
대충 사랑하고 행운을 탕진하며
자신의 젊음을 헛되이 보내버린 사람에게는
슬픔이 있으리.

Sad as a broken bow,
And sadly is he sighing

After all that has arisen and has passed away.
부러진 화살처럼 슬프리.
비탄에 젖어 한숨지으리.
생겨났다가 스러져 가버린 덧없는 모든 것들의 뒤에서.

12. Yourself
그대 자신

Love yourself and watch -
Today, tomorrow, always.
그대 자신을 사랑하고 지켜보라.
오늘도 내일도 언제까지나

First establish yourself in the way,
Then teach,
And so defeat sorrow.
먼저 그대의 갈 길을 세우고 난 후에
남을 가르쳐라
그런 다음 슬픔을 이겨내라

To straighten the crooked
You must first do a harder thing -
Straighten yourself.
비틀린 것을 바르게 펴려면
먼저 어려운 일이 잘 극복해야 하나니
그것은 바로 그대 자신을 바르게 펴는 것

You are your only master.
Who else?
Subdue yourself,
And discover your master.
그대만이 오직 그대의 주인
그대 외에 그 누가 있겠는가.
그대 자신을 정복하여
그대의 주인이 누구인지를 깨달아라

Wilfully you have fed
Your own mischief.
Soon it will crush you
As the diamond crushes stone.
자기 멋대로 살면서
악을 키워 나가면
그 악이 곧 그대를 부수리
금강석이 돌을 부수듯

By your own folly
You will be brought as low
As you worst enemy wishes.
So the creeper chokes the tree.
스스로의 어리석음으로 인해
그대는 적군이 바라는 대로 타락하게 되리라.
덩굴이 나무의 숨통을 끊듯이

How hard it is to serve yourself,
How easy to lose yourself
In mischief and folly.
The kashta reed dies when it bears fruit.
So the fool,
Scorning the teachings of the awakened,
Spurning those who follow the dharma,
Perishes when his folly flowers.
자기 자신을 위해 노력하기란 얼마나 어려운가
악함과 어리석음 속에서
자기 자신을 잃어버리기는 얼마나 쉬운가.
꽃을 피우면 곧 죽고 마는 대나무처럼
어리석은 사람은
성인의 가르침을 비방하고
바른 법을 따르는 사람을 경멸하나니
그 어리석음이 꽃을 피우면
자신 스스로 자신이 지은 죄를 받으리.

Mischief is yours.
Sorrow is yours.
But virtue is also yours,
And purity.
악이 그대의 것이라면
슬픔도 그대의 것.
하지만 미덕이 바로 그대의 것이라면
순수함도 그대의 것임을

You are the source
Of all purity and impurity.
그대는
모든 순수함과 부도덕의 근원

No one purifies another.
그 누구도 남을 정화할 수는 없나니

Never neglect your work
For another's,
However great his need.
다른 사람의 일이 아무리 소중하다 해도
그대 자신의 일을 게을리 하지 말라.

Your work is to discover your work
And then with all your heart
To give yourself to it.
그대의 일이란
그대의 일을 (그대 자신이 누구인지를) 깨닫는 것
온 마음으로
그 일에 그대 자신의 모든 것 바쳐라.

13. The World
세상

Do not live in the world,
In distraction and false dreams.

Outside the dharma.
흐트러진 마음과 그릇된 꿈으로
이 세상을 대충대충 살지 말라.
그것은 바른 법에서 벗어난 것이다.

Arise and watch.
Follow the way joyfully
Through this world and beyond.
깨어 일어나 주시(注視)하라.
행복한 마음으로 이 길을 따라가라.
이 세상에서 저 세상 끝까지

Follow the way of virtue.
Follow the way joyfully
Through this world and on beyond!
선행(善行)의 길을 따라가라.
행복한 마음으로 이 길을 따라가라.
이 세상에서 저 세상 끝까지!

For consider the world -
A bubble, a mirage.
See the world as it is,
And death shall overlook you.
이 세상을 물거품이나 신기루 같은 환상으로 생각하라.
그렇게 세상을 보면
죽음도 그대를 못보고 지나치리라.

Come, consider the world,
A painted chariot for kings,
A trap for fools.
와서, 이 세상에 대해 곰곰이 생각해 보라.
각양각색으로 꾸민 왕의 수레 같은
어리석은 이들을 위한 덫인 이 세상에 대해.

But he who sees goes free.
As the moon slips from behind a cloud

And shines,
So the master comes out from behind his ignorance
And shines.
하지만 이 세상이 환상임을 보는 자는 자유로워지리니
구름에 가리웠던 달이 드러나면서
빛을 발하듯
자신의 무지로부터 벗어난 주인된 자는
빛을 발한다.

The world is in darkness.
How few have eyes to see!
How few the birds
Who escape the net and fly to heaven!
이 세상이 어둠이라는 것을
알아보는 눈을 가진 자는 얼마나 드문가.
그물을 탈출하여 하늘을 향해 날아가는
새는 얼마나 드문가.

Swans rise and fly toward the sun.
What magic!
So do the pure conquer the armies of illusion
And rise and fly.
떨쳐 일어나 태양을 향해 날아가는 백조들은
얼마나 아름다운가.
그러니 그와 같이 순수함으로 유혹하는 환상의 무리를 이겨내고
떨쳐 일어나 날아 오르라.

If you scoff at heaven
And violate the dharma,
If your words are lies,
Where will your mischief end?
만일 그대가 하늘을 조롱하고
바른 법을 어기며
말로서 거짓말을 일삼는다면
그대의 악함은 어디쯤에서 끝날까.

The fool laughs at generosity.
The miser cannot enter heaven.
But the master finds joy in giving
And happiness is his reward.
어리석은 이는 (하늘의) 관대함을 비웃고
베풀지 않는 자는 하늘나라에 들어가지 못하지만
주인된 사람은 베푸는 것에서 기쁨을 발견하나니
행복이 그에게 주어지는 보상이어라.

And more -
For greater than all the joys
Of heaven and earth,
Greater still and than dominion
Over all the worlds,
Is the joy of reaching the stream.
그리고 더 나아가
하늘과 땅의 모든 기쁨보다 더 크고
온 세상을 다스리는 것보다
더 만족스러운 것이 있으니
그것은 빛줄기에 이르는 기쁨이라네

14. The Man Who Is Awake
깨어있는 이

He is awake.
The victory is his.
He has conquered the world.
그는 깨어있네.
승리가 그의 것이네.
그는 세상을 정복했네.

How can he lose the way
Who is beyond the way?
His eye is open
His foot is free.

그가 어찌 길을 잃을 수 있으며,
누가 그 길 위에 있을 수 있으리?
그의 눈은 열려있고
그의 발은 자유로운데.

Who can follow after him?
The world cannot reclaim him
Or lead him astray,
Nor can the poisoned net of desire hold him.
누가 그를 따를 수 있으리?
세상은 이제 그에게 마음을 바꿔
다시 세속으로 돌아오라고 할 수도 없고
길을 잃고 타락하도록 이끌 수도 없으며
독으로 물든 욕망의 덫에 가둘 수도 없는데.

He is awake!
The gods watch over him.
그는 깨어있네.
신(神)들께서 그를 굽어 살피시네.

He is awake
And finds joy in the stillness of meditation
And in the sweetness of surrender.
그는 깨어있네.
그리고 고요한 적멸(寂滅)의 경지와
순응(順應)의 감미로운 속에서 기쁨을 발견하네.

Hard it is to be born,
Hard it is to live,
Harder still to hear of the way,
And hard to rise, follow, and awake.
태어나는 것도 힘들고
사는 것도 힘들지만
그 보다 더 힘든 것은
도(道)에 가만히 귀를 기울이는 것
일어나 도(道)를 따르고 잠에서 깨어나는 것.

Yet the reaching is simple.
Do what is right.
그렇지만 도에 이르는 길은 여전히 단순하다네.
무엇이든 옳은 일을 하라.

Be pure.
At the end of the way is freedom.
순수하라.
자유는 그 길의 끝에 있으니.

Till then, patience.
If you wound or grieve another,
You have not learned detachment.
그 순간이 올 때까지 인내하라.
만일 그대가 참지 못하고 남을 슬프게 하거나 상처를 입힌다면
그대는 초연함(解脫)을 익히지 못하리니.

Offend in neither word nor deed.
말로서도 행동으로서도 그 어떠한 죄도 범하지 말라.

Eat with moderation.
절제하여 알맞게 먹어라.

Live in your heart.
가슴으로 살아라.

Seek the highest consciousness.
의식의 절정을 추구하라.

Master yourself according to the dharma.
바른 법에 기대어 자기 자신을 다루어라.

This is the simple teaching of the awakened.
이것이 깨달은 이들의 간결한 가르침이니라.

The rain could turn to gold
And still your thirst would not be slaked.
Desire is unquenchable
Or it ends in tears, even in heaven.
He who wishes to awake
Consumes his desires
Joyfully.
비가 황금으로 변해 쏟아져 내린다해도
여전히 물질에 대한 그대의 목마름은 가시지 않으리니
비록 하늘나라에 있더라도
욕망을 억누르지 못한다면,
그 결과는 눈물의 바다에 이를 뿐이네.
그러니 눈을 뜨기를 원하는 자
즐겁게 자신의 욕망들을 모두 버려야 하리.

In his fear a man may shelter
In mountains or in forests,
In groves of sacred trees or in shrines.
But how can he hide there from his sorrow?
산 속에, 숲 속에 숨는다 해도
신성한 나무들 사이에, 절이나 교회에 숨는다 해도
자신의 두려움으로부터는 숨을 수 없네,
하물며 자신의 슬픔을 어찌 그런 곳에 숨길 수 있으리?

He who shelters in the way
And travels with those who follow it
Comes to see the four great truths.
Concerning sorrow,
The beginning of sorrow,
The eight-fold way
And the end of sorrow.
바른 법 속에 머무르는 이
바른 법을 따르는 이들과 함께 동행하면
네 가지 거룩한 진리[四聖諦]를 보게 되리니,
그것은 삶 그 자체가 슬픔이라는 것[苦]과
슬픔의 출발점은 집착하는 욕망이라는 것[執]과

여덟 가지 바른 길[八正道]을 걸으면[滅]
슬픔이 끝난다는 것이네.[道]

Then at last he is safe.
He has shaken off sorrow.
He is free.
그러면 마침내 그는 안전하네.
그는 슬픔을 떨쳐버렸네.
그는 자유롭네.

The awakened are few and hard to find.
Happy is the house where a man awakes.
Blessed is his birth.
Blessed is the teaching of the way.
Blessed is the understanding among those who follow it,
And blessed is their determination.
And blessed are those who revere
The man who awakes and follows the way.
깨달은 이 드물고 찾기 어려워라.
깨달은 이가 있는 집은 행복하여라.
그의 탄생에 축복 있기를.
바른 법[道]의 가르침에 축복 있기를
바른 법을 따르는 이들 속에 섞여있는 깨우침에 축복 있기를
그들의 굳은 결의에 축복 있기를
그리고 그런 이들을 공경하는 이들과
깨달은 이들과 그 길을 따라 걷는 이에게도 축복이 깃들기를.

They are free from fear.
They are free.
They have crossed over the river of sorrow.
그들은 두려움으로부터 해방되었네.
그들은 자유롭네.
그들은 슬픔의 강을 건넜기에.

□ 사성제(四聖諦)

불교 용어. 사제(四諦)라고도 한다. 제(諦, satya)란 진리 또는 진실을 의미한다. 인생에서의 가장 근본적인 진리.진실을 4 종류로 나누어 사제라 하였다. 즉 ① 고제(苦諦)는 인생 현실이 자기를 포함하여 자기 생각대로 되지 않으며 괴로움이라는 진실 ② 집제(集諦)는 그 괴로움이 모두 자기 번뇌나 망상 등 넓은 뜻의 욕망에서 생긴다는 진실 ③ 멸제(滅諦)는 이들 욕망을 끊고 멸하며 거기서부터 해탈해서 일반의 고요함에 이르러 깨달음이 열린다는 진실 ④ 도제(道諦)는 이 깨달음으로 인도하는 실천을 나타내는 진실인데, 언제나 팔정도지(八正道支) 인 정견(正見).정사유(正思惟).정어(正語).정업(正業).정명(正命).정정진(正精進).정념(正念).정정(正定)에 의한다.

□ 팔정도(八正道)
불교에서 실천 수행의 중요한 종목을 8 가지로 나눈 것. 팔지성도(八支聖道).팔직도(八直道).팔품도(八品道)라고도 한다. 사성제(四聖諦) 가운데의 하나인 도제(道諦)의 구체적인 내용으로 설명된다. 원시불교의 경전인 아함경(阿含經)의 법으로 석가모니의 근본교설에 해당하는 중요한 교리로, 욕락(欲樂)과 고행 등의 극단을 떠난 중도(中道)이며 옳은 깨우침으로 인도하기 위한 합리적이고 올바른 방법으로 되어 있다.
① 정견(正見): 바른 견해로, 사성제와 십이인연(十二因緣)을 바르게 이해하여 불교의 바른 세계관.인생관을 정립하는 것이다.
② 정사유(正思惟): 행동을 하기 전에 올바른 생각을 갖는 것이다.
③ 정어(正語): 망어(妄語).악구(惡口).양설(兩說).기어(綺語)를 하지 않고 남에게 유익한 바른 말을 하는 것으로, 이것은 정사유 후에 생기는 바른 언어적 행위이다.
④ 정업(正業): 살생.투도(偸盜).사음(邪淫) 등의 부정한 행위를 하지 않고 올바른 행위를 하는 것으로, 정사유 후에 생기는 바른 신체적 행위이다.
⑤ 정명(正命): 바른 직업과 규칙적인 생활에 의한 바른 생활이다.
⑥ 정정진(正精進): 용기를 가지고 바르게 노력하는 것으로, 이런 노력은 선을 증대시키고 악을 제거하게 해준다.
⑦ 정념(正念): 언제나 바른 의식을 가지고 이상과 목적을 잊지 않는 일이다.
⑧ 정정(正定): 명경지수(明鏡止水)와 같은 마음과 무념무상의 마음상태를 갖는 것으로 선정(禪定)에 의한 정신통일을 말한다.
이 8 가지는 별개가 아니며, 유기적으로 결합되어 있다.
출처 : 야후 백과사전

15. Joy
기쁨

Live in joy,
In love,
Even among those who hate.
기쁨으로 살아가라
사랑으로 살아가라
미워하는 사람들 속에 있더라도

Live in joy,
In health,
Even among the afflicted.
기쁨으로 살아가라
건강하게 살아가라
괴롭히는 사람들 속에 있더라도

Live in joy,
In peace,
Even among the troubled.
기쁨으로 살아가라
평화롭게 살아가라
고통받는 사람들 속에 있더라도

Live in joy,
Without possessions.
Like the shining ones.
세상에 빛을 가져다 주는 이들처럼
기쁨으로 살아가라
소유물에 집착하지 말고

The winner sows hatred
Because the loser suffers.
Let go of winning and losing
And find joy.
진 사람은 고통받기에
이긴 사람은 증오의 씨앗을 뿌린 셈이 되나니
이기고 지는 것은 내버려두고

기쁨을 찾아라.

There is no fire like passion,
No crime like hatred,
No sorrow like separation,
No sickness like hunger,
And no joy like the joy of freedom.
탐욕보다 더 뜨거운 불길은 없고
증오보다 더한 죄악은 없고
이별보다 더한 슬픔은 없고
배고픔보다 더한 병은 없고
자유의 기쁨보다 더한 기쁨은 없다.

Health, contentment and trust
Are your greatest possessions,
And freedom your greatest joy.
건강과 만족과 신뢰가
그대의 가장 큰 재산이며
자유야말로 그대의 가장 큰 기쁨이라네.

Look within.
Be still.
자신의 내면을 관조(觀照)하라
고요하라

Free from fear and attachment,
Know the sweet joy of the way.
두려움과 집착으로부터 자유로워져
향기로운 법을 기쁨을 자각하라.

How joyful to look upon the awakened
And to keep company with the wise.
깨달은 이를 우러러보며
지혜로운 사람과 동행하는 것은
얼마나 기쁜 일인가.

How long the road to the man
Who travels the road with the fool.
어리석은 이와 함께 여행하는 사람의
길은 얼마나 멀고도 먼가.

But whoever follows those who follow the way
Discovers his family, and is filled with joy.
하지만 법의 길을 가는 이를 따르는 이는
자신의 가족을 발견하고, 기쁨으로 자신을 채우리라.

Follow then the shining ones,
The wise, the awakened, the loving,
For they know how to work and forbear.
Follow them
As the moon follows the path of the stars.
세상에 빛을 가져다 주는 이들
지혜롭고 깨어있고 사랑으로 충만한 이들을 따르라.
그것은 그들만이 어떻게 일하고
인내해야 하는지 알고 있기 때문이니
그들을 따르라.
달이 별들의 길을 따르듯.

16. Pleasure
쾌락

Do not let pleasure distract you
From meditation, from the way.
Free yourself from pleasure and pain.
For in craving pleasure or in nursing pain
There is only sorrow.
쾌락이 그대의 시선을 다른 곳으로 돌리게 하지 말라.
명상으로부터, 법으로부터.
쾌락과 고통으로부터 자기 자신을 해방하라.
쾌락을 갈망하여 고통을 양육하면
그곳에 있는 것은 오직 슬픔 뿐.

Like nothing lest you lose it,
Lest it bring you grief and fear.
Go beyond likes and dislikes.
좋아하는 것이 없다면 잃을 것도 없으며
비탄과 두려움도 없으리니
좋은 것들과 싫은 것들을 넘어서 가라

From passion and desire,
Sensuousness and lust,
Arise grief and fear.
Free yourself from attachment.
열정과 갈망
감각적인 것과 애욕으로부터
비탄과 두려움이 생기나니
집착으로부터 자기 자신을 해방하라.

He is pure, and sees.
He speaks the truth, and lives it.
He does his own work.
So he is admired and loved.
순수한 이, 관조(觀照)하는 이
진리를 말하고, 그대로 살아가는 이
자신이 해야 할 일을 마친 이
그런 사람은 찬양 받고 사랑 받으리

With a determined mind and undesiring heart
He longs for freedom.
He is called uddhamsoto -
"He who goes upstream."
확고한 마음과 욕심 없는 마음으로
자유를 갈망하는 이.
그런 이를 '생사의 흐름을 건너는 이'라 하네.

When a traveller at last comes home
From a far journey,

With what gladness
His family and friends receive him!
머나먼 여행길에서
여행자가 마침내 고향으로 돌아오면
가족들과 친구들이 기쁨으로 그를 반기듯이.

Even so shall your good deeds
Welcome you like friends
And with what rejoicing
When you pass from one life to the next!
그대가 행한 선행(善行)은
친구처럼 환호성을 울리며 그대를 반기리.
그대가 이 삶에서 다음 생으로 건너갈 때에.

17. Anger
분노

Let go of anger.
Let go of pride.
When you are bound by nothing
You go beyond sorrow.
분노에 젖지 말라.
자만심에 빠지지 말라.
그 어디에도 얽매이지 않을 때
그대는 슬픔을 넘어서리니.

Anger is like a chariot careering wildly.
He who curbs his anger is the true charioteer.
Others merely hold the reins.
분노는 사납게 질주하는 마차와 같으니
자신의 분노를 억제하는 이야말로 진정한 몰이꾼.
그밖에 다른 것들은 고삐에 달렸네.

With gentleness overcome anger.
With generosity overcome meanness.

With truth overcome deceit.
온화함으로 분노를 이겨내고
관대함으로 인색함을 이겨내라.
진실로 거짓을 이겨내라.

Speak the truth.
Give whenever you can,
Never be angry.
진실을 말하라.
그대가 줄 수 있을 때 무엇이든 주되
결코 분노하지 말라.

These three steps will lead you
Into the presence of the gods.
이 세 계단이 그대를 이끌어 가리라.
신(神)들이 계신 곳으로

The wise harm no one.
They are masters of their bodies
And they go to the boundless country.
They go beyond sorrow.
지혜로운 이는 그 누구에게도 해를 끼치지 않네.
그런 이들은 자기 몸의 주인이기에.
그리하여 슬픔을 넘어 영원의 세계로 나아간다네

Those who seek perfection
Keep watch day and night
Till all desires vanish.
온전함을 구하는 사람은
밤낮으로 자신을 관조(觀照)한다네.
모든 갈망들이 사라질 때까지

Listen, Atula. This is not new,
It is an old saying -
"They blame you for being silent,
They blame you when you talk too much

And when you talk too little."
Whatever you do, they blame you.
새로운 말이 아니라
오래 전부터 전해져 오는 이 말을 들어라.
“사람들은 그대가 침묵해도 비난하고
그대가 말을 너무 많이 해도 비난한다.
그리고 너무 적게 해도 비난한다.“
이런 식으로 사람들은
네가 무엇을 하든 비난할 것이다.

The world always finds
A way to praise and a way to blame.
It always has and it always will.
세상은 늘 칭찬하거나 아니면 비방할 구실을 찾고 있다.
이것은 늘 있어왔던 일이고, 앞으로도 항상 있을 일이다.

But who dares blame the man
Whom the wise continually praise,
Whose life is virtuous and wise,
Who shines like a coin of pure gold?
Even the gods praise him.
Even Brahma praises him.
하지만 쉼 없이 지혜로운 이를 찬양하는 이
자신의 삶을 선행과 지혜로 채운 이
순수한 보석처럼 빛나는 이,
그런 이들을 그 누가 감히 비난할 수 있으리.
신들마저 그를 칭송하리라.

Beware of the anger of the body.
Master the body.
Let it serve truth.
분노를 경계하라, 몸을 잘 다루어라.
몸의 주인이 되라.
몸이 진리에 봉사하게 하라.

Beware of the anger of the mouth.

Master your words.
Let them serve truth.
분노를 경계하라. 입을 잘 다루어라.
내뱉는 말의 주인이 되라
말이 진리에 봉사하게 하라.

Beware of the anger of the mind.
Master your thoughts.
Let them serve truth.
분노를 경계하라. 마음을 잘 다루어라.
그대 생각의 주인이 되라.
생각이 진리에 봉사하게 하라.

The wise have mastered
Body, word and mind.
They are the true masters
지혜로운 이는
몸과 말과 생각을 잘 다루나니
그들이야말로 진정한 주인이라네.

18. Impurity
순수하지 못함

You are as the yellow leaf.
The messengers of death are at hand.
You are to travel far away.
What will you take with you?
시든 갈색 잎과 같은 그대
저승사자가 옆에 서서 기다리고 있네
그토록 먼길을 돌고 돌아 여행했지만
그대가 지니고 갈 수 있는 것 무엇이던가.

You are the lamp
To lighten the way.
Then hurry, hurry.

그대가 바로 그 등불
길을 밝힐 수 있는 등불
그러니 서줄러라
그대여 서두르도록 하라

When your light shines
Without impurity of desire
You will come into the boundless country.
그대의 등불이
욕망에 전혀 물들지 않아
빛을 발할 때
그대는 차별 없는 고향으로 돌아가리라

Your life is falling away.
Death is at hand.
Where will you rest on the way?
What have you taken with you?
수명이 다하니
죽음이 바로 눈앞에 닥쳤네.
그 길 어디서 쉴 것이며
그대가 지니고 갈 수 있는 것 무엇이던가.

You are the lamp
To lighten the way.
Then hurry, hurry.
그대가 바로 그 등불
그 길을 밝힐 수 있는 등불
그러니 서둘러라
그대여 서두르도록 하라

When you light shines purely
You will not be born
And you will not die.
그대의 등불이 순수하게 빛을 발할 때
다시는 그대 태어나지도 죽지도 않으리

As a silversmith sifts dust from silver,
Remove your own impurities
Little by little.
농부가 곡식을 체로 쳐서 불순물을 가려내듯
오 그대여
그대의 순수하지 못한 것들을
날마다 조금씩 없애 나가라.

Or as iron is corroded by rust
Your own mischief will consume you.
그렇지 않으면
녹이 쇠로부터 나와 쇠를 부식시키듯
그대 자신의 해악이 그대를 삼키고 말리라.

Neglected, the sacred verses rust.
For beauty rusts without use
And unrepaired the house falls into ruin,
And the watch, without vigilance, fails.
성스러운 경전의 말씀도 방치해 두면 녹이 슬고
아름다움도 전혀 돌보지 않으면 시들며
자주 손을 보지 않으면 집은 서서히 망가지고
경계하지 않으면 지키는 것에 실패하나니

In this world and the next
There is impurity and impurity:
When a woman lacks dignity,
When a man lacks generosity.
여자에게 정숙함이 부족하고
남자에게 너그러움이 부족하다면
그런 사람은
이 세상에서도 저 세상에서도
불순(不純)에 또 불순을 더하게 되리라.

But the greatest impurity is ignorance.
Free yourself from it.
Be pure.

하지만 가장 큰 불순은 무지(無知)이니
무지로부터 그대 자신을 해방하라.
순수함을 지켜나가라.

Life is easy
For the man who is without shame,
Impudent as a crow,
A vicious gossip,
Vain, meddlesome, dissolute.
부끄럼이라고는 없는 사람
까마귀처럼 속이 검어 창피한 줄을 모르는 사람
남을 헐뜯는 사악한 사람
뜬소문에 대한 잡담으로 날을 지새는 사람
남의 일에 참견하기 좋아하는 사람
무절제하고 방탕한 사람
이런 사람들에게 인생은 쉽다.

But life is hard
For the man who quietly undertakes
The way of perfection,
With purity, detachment and vigour.
He sees light.
하지만 순수와 열정
그리고 무집착으로
조용히 자신의 할 일을 하며
진리의 완성을 향한 길을 나아가는 사람
이런 사람에게 인생은 힘겹지만
그는 빛을 보리라.

If you kill, lie or steal,
Commit adultery or drink,
You dig up your own roots.
생명이 있는 것을 죽이는 것
거짓말하거나 남의 것을 훔치는 것
간음하는 것
취하도록 술을 마시는 것

이런 짓들은
스스로 자기 자신의 뿌리를 뒤집는 것이니

And if you cannot master yourself,
The harm you do turns against you
Grievously.
만일 자기 자신을
스스로 다스리지 못한다면
그대에게는 자신이 저지른 해악으로 인한
쓰라린 고통이 닥쳐오리라.

You may give in the spirit of light
Or as you please,
But if you care how another man gives
Or how he withholds,
You trouble your quietness endlessly.
그대는 빛과 같은 마음을 지니고 베풀어야 하리
진정으로 마음에서 우러나와서,
하지만 남들에게 보이기 위해서
보답을 바라기에 베푼다면
그대는 끊임없는 갈등으로
마음의 평화를 얻지 못하고서 시달리리라.

These envying roots!
Destroy them
And enjoy a lasting quietness.
오 그대여
그런 것들은 선망(先望)의 뿌리이니
그런 것들은 부수어 버리고
영원히 변치 않고 지속되는 고요함을 즐겨라.

There is no fire like passion.
There are no chains like hate.
Illusion is a net,
Desire is a rushing river.
자신을 태우는 것으로는

욕정보다 더 뜨거운 불길은 없고
자신을 묶는 것으로는
미움보다 더 질긴 쇠사슬은 없나니.
무명(無明)의 망상(妄想)이 덫이며
욕망이 홍수처럼 밀려드는 강물이구나.

How easy it is to see your brother's faults,
How hard it is to face your own.
You winnow his in the wind like chaff,
But yours you hide,
Like a cheat covering up an unlucky throw.
남의 잘못에 대해서는
왕겨처럼 바람에 체질을 하는 그대
자신의 잘못에 대해서는
던져서 나쁜 패가 나오면
얼른 숨겨버리는 사기꾼처럼 감추니,
그대의 형제인
남의 잘못을 지적하기란 얼마나 쉬운가
자기 자신의 잘못과 맞대면하기란 얼마나 어려운가.

Dwelling on your brother's faults
Multiplies your own.
You are far from the end of your journey.
형제인 남의 잘못에 대해서 잊지 않아
자기 자신의 잘못을 더해가니
오 그대여
그대 여행의 종착점은 멀고도 멀구나

The way is not in the sky.
The way is in the heart.
길은 하늘에 있지 않고
사람을 사랑하고
세상 모든 것과 더불어 살아가는
우리들 마음 속에 있나니.

See how you love

Whatever keeps you from your journey.
그대여 보라
그대의 여행길 곁에 서서
그대를 지키고 보살펴주는 그 모든 것들을
그대가 어떤 사랑으로 대하고 있는지.

But the tathagathas,
"They who have gone beyond,"
Have conquered the world.
They are free.
하지만 피안으로 건너가신 이들
여래(如來)님들께서는
이미 세상과 싸워 이겼기에 자유롭다네.

The way is not in the sky.
The way is in the heart.
길은 하늘에 있지 않고
사람을 사랑하고
세상 모든 것과 더불어 살아가는
우리들 마음 속에 있나니.

All things arise and pass away.
But the awakened awake forever.
모든 것들이 생겼다가 사라져 가지만
깨달은 이들은 영원히 사랑으로 깨어있으리.

19. The Just
올바름

If you determine your course
With force or speed,
You miss the way of the dharma.
만일 그대가

돈과 권력 같은 세력을 등에 업고
쉽고 편리한 것만을 추구하는 것으로
그대의 진로를 정한다면
그대는 참된 길을 잃고 말리라.

Quietly consider
What is right and what is wrong.
Receiving all opinions equally,
Without haste, wisely,
Observe the dharma.
무엇이 옳은 것이고
무엇이 옳지 않은 것인지
평온하게 주시하라.
서두름 없이 지혜롭게
모든 견해들을 동등하게 받아들이며
참된 길을 관[觀]하라.

Who is wise,
The eloquent or the quiet man?
Be quiet,
And loving and fearless.
For the mind talks.
But the body knows.
말 잘하는 이와 마음이 평화로운 이,
그 둘 중 누가 더 지혜로운가?
평화로워라.
사랑이 깃들게 하라.
겁내지 말라.
수다스런 마음으로서가 아니라
몸으로 이해하라.

Gray hairs do not make a master.
A man may grow old in vain.
The true master lives in truth,
In goodness and restraint,
Non-violence, moderation and purity.

나이 들었다고
모두 지혜로워졌다고는 할 수 없나니
이치는 깨닫지 못한 채
머리카락만 허옇게 된 이는
헛되이 나이만 먹은 사람.
진정 지혜로운 이는
참된 길 안에서
고운 심성으로 하지 말아야 할 것은 하지 않으며
격정에 휩싸이지 않고
중용의 도리를 지키며 순결하게
살아가나니.

Fine words or fine features
Cannot make a master
Out of a jealous and greedy man.
Only when envy and selfishness
Are rooted out of him
May he grow in beauty.
그럴듯한 말 화려한 치장으로는
시기와 탐욕으로부터 벗어난
지혜로운 이가 될 수 없나니.
오로지 선망과 이기적인 마음을
자기 스스로 완전히 뿌리뽑은 이라야
아름다움 이가 될 수 있으리.

A man may shave his head
But if he still lies and neglects his work,
If he clings to desire and attachment,
How can he follow the way?
몸은 구도의 길에 몸담았으나
여전히 거짓말을 일삼고
자신이 해야 할 일을 등한시한다면,
욕망과 집착에 매달린다면
어찌 그 참된 길을 따를 수 있으리.

The true seeker

Subdues all waywardness.
He has submitted his nature to quietness.
He is a true seeker
Not because he begs
But because he follows the lawful way,
Holding back nothing, holding to nothing,
Beyond good and evil,
Beyond the body and beyond the mind.
진정한 구도자란
비뚤어진 모든 마음을 정복한 사람.
고요함에 자신의 본성을 내맡긴 사람.
그가 바로 진정한 구도자이리니.
진리를 전하는 것을 업으로 삼아
밥을 구걸해 먹고산다고 해서가 아니라
진리에 걸 맞는 길을 따르기에,
선과 악을 넘어서고
마음과 몸을 넘어섰기에
아무 것에도 집착하지 않고
아무 것도 주저해 숨길 것 없기에,
그를 진정한 구도자라 하네.

Silence cannot make a master out of a fool.
But he who weighs only purity in his scales,
Who sees the nature of the two worlds,
단지 침묵한다고 해서
바보가 어리석음으로부터 벗어나
지혜로운 이가 되는 것은 아니리니,
오직 자신의 저울로
깨끗함을 저울질하는 사람
그런 이라야
이 세상과 저 세상의 참다운 성품을 보리라.

He is a master.
He harms no living thing.
그는 지혜로운 이.
생명 있는 그 어떤 것에게도

해로움을 끼치지 않네.

And yet it is not good conduct
That helps you upon the way,
Nor ritual, nor book learning,
Nor withdrawal into the self,
Nor deep meditation.
None of these confers mastery or joy.
그대를 도와서 저 피안에 이르게 하는 것은
착한 행실도 아니요,
제사도 예배도 종교의식도 아니며
책을 읽어 배우는 것도 아니요,
자신을 거두어 자아 속으로 몰입하는 것도 아니며
깊은 명상도 아니니
이런 것들과는 해탈의 지혜나 기쁨을 논하지 말라.

O seeker!
Rely on nothing
Until you want nothing.
오 구도자여!
그 무엇에도 의존하지 말라.
그대가 그 무엇도 바라지 않게 될 때까지는.

20.
The Way
길

The way is eightfold.
There are four truths.
All virtue lies in detachment.
The master has an open eye.
가야 할 길은 여덟 겹[八正道]
거기 네 개의 진리[四聖諦]가 있어.
아름다운 모든 덕은 집착하지 않음에 있다
열린 눈을 갖추신 스승님께서 말씀하셨네.

* 八正道 : 正見, 正思惟, 正語, 正業, 正命, 正精進, 正念, 正定
* 四聖諦 : 苦諦, 集諦, 滅諦, 道諦

This is the only way,
The only way to the opening of the eye.
Follow it.
Outwit desire.
Follow it to the end of sorrow.
이것이 유일한 길
눈뜸에 이르는 유일한 길
그 길을 따르라.
(모든 고통은 집착에서 비롯되니)
추구하는 것을 놓아라.
슬픔을 끝내는 그 길을 따르라.

When I pulled out sorrow's shaft
I showed you the way.
It is you who must make the effort.
나 슬픔의 축을 뽑아버림으로서
너희에게 그 길을 열어 보여주었으니.
이제 열심히 노력해야 하는 것은 너희이니라

The masters only point the way.
But if you meditate
And follow the dharma
You will free yourself from desire.
스승은 단지 그 길을 손으로 가리킬 뿐이니라.
하지만 그렇다하더라도
너희가 명상을 하고 바른 법을 따라서 걷는다면
너희는 반드시 집착으로부터 너희 자신을 해방시킬 수 있으리라.

"Everything arises and passes away."

When you see this, you are above sorrow.
This is the shining way.
"생겨난 모든 것은 사라진다"
이것을 너희가 보면, 너희는 슬픔 너머에 있으리니
이것이 밝고 환한 길이니라.

"Existence is sorrow."
Understand, and go beyond sorrow.
This is the way of brightness.
"존재는 슬픔이다"
이것을 알아들으면, 슬픔 너머로 가리니
이것이 지혜의 길이니라.

"Existence is illusion."
Understand, and go beyond.
This is the way of clarity.
"존재는 환상이다."
이것을 알아들으면, 피안으로 가리니
이것이 청징(淸澄)의 길이니라.

You are strong, you are young.
It is time to arise.
So arise!
Lest through irresolution and idleness
You lose the way.
그대 건강하고 젊으니
이제는 깨어나야 할 시간
그러니 일어나라.
우유부단함 속에서 내내 게으름을 피우면
그대 길을 잃으리니

Master your words.
Master your thoughts.
Never allow your body to do harm.
Follow these three roads with purity
And you will find yourself upon the one way,

The way of wisdom.
그대 말[口]들을 삼가고
그대 생각[意]들을 억제하고
그대 몸[身]을 함부로 하여 결코 악을 행하지 않도록 하라
순수한 마음으로 그 세 길을 따라 걸어라.
그러면 그대는 하나가된
지혜의 그 길에서 그대 자신을 발견하게 되리라.

Sit in the world, sit in the dark.
Sit in meditation, sit in light.
Choose your seat.
Let wisdom grow.
세상에 때묻어 살면 어둠 속에 앉아있는 것이고
고요히 명상에 머물면 빛 속에 앉아있는 것이니
그대의 자리를 선택하라.
지혜가 자라도록 허용하라.

Cut down the forest.
Not the tree.
For out of the forest comes danger.
Cut down the forest.
Fell desire.
And set yourself free.
숲을 베어버려라.
나무가 아니라.
위험은 욕망의 숲으로부터 생겨나기에
숲을 베어버려라.
욕망을 쓰러트려
그대 자신을 해방하라..

While a man desires a woman,
His mind is bound
As closely as a calf to its mother.
남자가 여자를 원하는 한
그의 마음은 매여있다네.
송아지가 어미 소에 꼭 붙어 매달려있듯

As you would pluck an autumn lily,
Pluck the arrow of desire.
그대여 가을 백합을 뽑으려 들 때처럼
욕망의 화살을 뽑아 버려라.

For he who is awake
Has shown you the way of peace.
Give yourself to the journey.
깨어나셨기에 그 분은
그대에게 평화의 길을 드러내 보여주셨네
그대여 그대 자신을 그 여행에 바쳐라

"Here shall I make my dwelling,
In the summer and the winter,
And in the rainy season."
So the fool makes his plans,
Sparing not a thought for his death.
여름과 겨울에는 이곳을 내 거처로 하고
비가 오는 계절에는 이곳을 내 거처로 해야지 하며
어리석은 이 분주히 자신의 계획을 짜지만
자신의 죽음에 대해서는 생각을 아끼네.

Death overtakes the man
Who, giddy and distracted by the world,
Cares only for his flocks and his children,
Death fetches him away
As a flood carries off a sleeping village.
세상으로 인해 늘 마음이 어지럽고 산만한
오로지 자신의 양떼나 아이들에게만 관심이 쏠려있는
그런 지각없는 사람에게는 죽음이 엄습해오리라
죽음이 그를 흔들어 데려가리라.
홍수가 잠든 마을을 덮치듯이.

His family cannot save him,
Not his father nor his sons.
Know this.
Seek wisdom, and purity.
Quickly clear the way.
그의 친지도 그를 구할 수 없고
그의 부모도 자식들도 그를 구할 수 없으니.
이것을 알라.
지혜와 순수함을 탐사하라
어서 어서 길을 닦아라.

21.
Out of The Forest
숲으로부터 벗어나

There is pleasure
And there is bliss.
For go the first to possess the second.
쾌락이 있고, 더 없는 행복이 있으니
더 없는 행복을 얻기 위해서는 쾌락을 놓아 버려야 하리.

If you are happy
At the expense of another man's happiness,
You are forever bound.
만일 그대가 다른 사람의 행복을 희생시켜서
행복하게 지내고 있다면,
그대는 영원히 얽매인 상태로 지내게 되리.

You do not what you should.
You do what you should not.
You are reckless, and desire grows.
그대가 해야 할 일은 하지 않고
그대가 해서는 안될 일만 한다면
그대는 무모한 사람, 욕망만 나날이 무성해지리.

But the master is wakeful.
He watches his body.
In all his actions he discriminates,
And he becomes pure.
하지만 주인은 방심하지 않네.
그는 자신의 몸을 주시하네.
자신의 모든 행위 들여다보고, 그 스스로 차이를 식별하기에,
그는 순수해져 가네.

He is without blame
Though once he may have murdered
His mother and his father,
Two kings, a kingdom, and all its subjects.
Though the kings were holy
And their subjects among the virtuous,
Yet he is blameless.
그에게는 책임이 없네
비록 한때 그가 부모를 망쳤고
두 임금과 한 나라와
그 나라의 모든 권속들을 망쳤더라도,
그 왕들이 거룩했고
그들의 권속들이 덕스러웠어도
그래도 그는 결백하다네

The followers of the awakened
Awake
And day and night they watch
And meditate upon their master.
깨달으신 분을 따라
구도의 길을 가는 이들은
알아차리네.
밤이나 낮이나 그들은 자신의 주님에 대해
주시하고 명상해야 함을.

Forever wakeful,
They mind the dharma.

They know their brothers on the way.
They understand the mystery of the body.
They find joy in all beings.
They delight in meditation.
끊임없이 방심하지 않고서
그들은 바른 법에 마음을 다쏟네.
그들은 길을 가다보면 자신들의 형제를 만날 줄 아네.
그들은 몸의 수수께끼를 이해한다네.
그들은 모든 존재들 속에서 기쁨을 발견하네
그들은 명상 속에서 즐거워하네.

It is hard to live in the world
And hard to live out of it.
It is hard to be among the many.
And for the wanderer, how long is the road
Wandering through many lives!

이 세상 속에서 살아가기도 어렵고
이 세상으로부터 벗어나 살기도 어렵네.
많은 사람들 틈새에서 지내는 것도 어렵네.
고단한 나그네에게 길은 얼마나 먼가.
그 수많은 생을 내내 방황했으니.

Let him rest.
Let him not suffer.
Let him not fall into suffering.

이제 그를 쉬게 하자
그에게 고통을 안겨주지 말자
그가 고통 속으로 빠져들지 않게 하자

If he is a good man,
A man of faith, honoured and prosperous,
Wherever he goes he is welcome.

만일 그가 착한 사람,

신의가 있는 사람, 명성이 높은 성공한 사람이라면,
어디를 가도 환영받듯이

Like the Himalayas
Good men shine from afar.
But bad men move unseen
Like arrows in the night.

착한 사람은 마치 히말라야처럼
멀리서도 빛을 발한다
하지만 나쁜 사람은 밤에 쏜 화살처럼
보이지 않게 움직인다.

Sit.
Rest.
Work.
Alone with yourself,
Never weary.

좌정(坐定)하라.
마음을 편히 하라.
정진(精進)하라.
홀로 그대 자신과 대면하라
결코 지루해하지 말라

On the edge of the forest
Live joyfully,
Without desire.

숲[世上]의 가장자리에서
행복하게 살아가라
욕망 없이.

22.
The Dark

어둠

One man denies the truth.
Another denies his own actions.
Both go into the dark.
And in the next world suffer
For they offend truth.
진리를 믿지 않고 배척하는 이
자신이 저지른 행동들에 책임을 지지 않으려는 이
이런 부류의 사람들은 모두 어둠 속으로 가리라.
그리하여 다음 세상에서 고통을 겪으리라
그들은 진리를 해친 이들이기에

Wear the yellow robe.
But if you are reckless
You will fall into darkness.
비록 성직자의 옷을 입었다 하더라도
그대 지금 앞뒤를 헤아리지 않고 살고있다면
그대 어둠 속으로 떨어지리라.

If you are reckless,
Better to swallow molten iron
Than eat at the table of the good folk.
그대 지금 앞뒤 헤아리지 않고 살고있다면
세속(世俗)의 좋은 탁자에 앉아 잘 먹고 잘사는 것보다
차라리 녹인 쇳물을 삼키는 것이 나으리니.

If you court another man's wife
You court trouble.
Your sleep is broken.
You lose our honour.
You fall into darkness.
다른 사람의 아내를 유혹하는 이에게는
재난(災難)이 닥쳐오리라.
잠 못 이루고 뒤척이게 되리라.
그대는 인간으로서의 명예를 잃게 되리라.

어둠 속으로 추락하리라.

You go against the law,
You go into the dark.
Your pleasures end in fear
And the king's punishment is harsh.
법을 어기며 나아가는 것은
어둠 속으로 나아가는 길
그대의 쾌락은 공포 속에서 끝나고
왕의 형벌은 엄하리라.

But as a blade of grass held awkwardly
May cut your hand,
So renunciation may lead you into the dark.
날카로운 풀잎을 어설프게 쥐고
(풀을 뽑으려 하다보면) 손을 베이게 되듯이
방심(放心)은
그대를 어둠 속으로 이끌어 가리라.

For if in your renunciation
You are reckless and break your word,
If your purpose wavers,
You will not find the light.
마음을 붙잡지 못하고
앞뒤를 헤아리지 않고서 살면서
자신이 한 약속을 깨뜨리고,
자신이 세상에 태어난 목적을 알지 못하고서
뜻이 이리저리 흔들린다면
그대 빛을 찾지 못하리니

Do what you have to do
Resolutely, with all your heart.
온 마음을 다하여
굳은 결의로
인간으로서 자신이 해야 할 일을 다하라.

The traveller who hesitates
Only raises dust on the road.
It is better to do nothing
Than to do what is wrong.
이리저리 헤매는 여행자는
오직 길 위에 먼지만 일게 할 뿐이어서
옳지 못한 일을 할 바에는
차라리 아무 일도 하지 않는 것이 더 나으리니

For whatever you do, you do to yourself.
그것은 그대가 무엇을 하든
그대가 자신 스스로에게 행하는 일이기 때문이라네.

Like a border town well guarded,
Guard yourself within and without.
잘 지켜지고 있는 국경마을처럼
안으로나 밖으로나
그대 자신을 경계하여 잘 지켜 나아가라.

Let not a single moment pass
Lest you fall into darkness.
잠시도 한눈팔지 말고
자신이 어둠 속으로 빠져들게 놓아두지 말라.

Feel shame only where shame is due.
Fear only what is fearful.
부끄러워해야 하는 것이 마땅한 자리에서만
다만 부끄러움을 느끼고
진정으로 두려워해야 하는 것만을
다만 두려워하라.

See evil only in what is evil.
Lest you mistake the true way
And fall into darkness.
'악이란 무엇인가?' 라는
질문의 한도내에서만 악을 보라.

바른 길을 벗어나지 않도록 하라
자신이 어둠에 빠지도록 놓아두지 말라.

See what is.
See what is not.
Follow the true way.
Rise.
무엇이 참인지
무엇이 참이 아닌지를 알라
바른 길을 추구하라.
깨어나라.

23.
The Elephant
코끼리

I shall endure harsh words
As the elephant endures the shafts of battle.
For many people speak wildly.
누가 나에게 그 어떤 가혹한 말을 한다해도
나는 견뎌내리라.
마치 코끼리가 전쟁터의 화살을 견뎌내듯이.
그것은 터무니없는 말을 하는 이가 많은 까닭이라네.

The tamed elephant goes to battle.
The king rides him.
The tamed man is the master.
He can endure hard words in peace.
길들여진 코끼리는
왕이 그 코끼리를 타고서 전쟁터로 나아가네.
자신을 잘 제어할 줄 아는 온순한 사람은
(자기 마음의) 주인이기에,
아무리 심한 말을 들어도

고요히 그 말을 참고 받아들이네.

Better than a mule
Or the fine horses of Sindh
Or mighty elephants of war
Is the man who had mastered himself.
자기 자신을 정복한 사람은
노새보다 신드 지방의 준마보다
전쟁터의 코끼리보다 더 나은 사람.

Not on their backs
Can he reach the untrodden country.
But only on his own.
등에 짊어진 짐이 없어야
인적이 닿지 않은 나라에도 다다를 수 있으리.
진정으로 자신의 것인 것만이..
(그 나라에 다다를 수 있으리.)

The mighty elephant Dhanapalaka
Is wild when he is in rut,
And when bound he will not eat,
Remembering the elephant grove.
힘센 코끼리도
틀에 박힌 생활을 하면 사나워지고
매이면 먹지 않으려 하며,
자신이 살던 숲을 그리워하는데,

The fool is idle.
He eats and he rolls in his sleep
Like a hog in a sty.
And he has to live life over again.
어리석은 사람은 게을러
먹고 잠자리에서 뒹굴기만 하는
마치 더러운 돼지우리 속의 돼지 같으니
그는 거듭 윤회하여 이런 저런 삶을 받게 되리라.

"My own mind used to wander
Wherever pleasure or desire or lust led it.
But now I have it tamed,
I guide it,
As the keeper guides the wild elephant."
"내 마음은 이제껏 늘 방황해 왔었네.
쾌락과 욕망과 욕정이 이끌면 그 이끄는 대로.
하지만 나 이제 마음을 길들였으니,
나는 마음을 다스리네.
마치 사육사가 야생코끼리를 다스리듯이."

Awake.
Be the witness of your thoughts.
The elephant hauls himself from the mud.
In the same way drag yourself out of your sloth.
깨어나라.
자신의 생각들에 대해 관조(觀照)하라.
늪에 빠진 코끼리가 늪으로부터 자기 몸을 끌어내듯
게으름으로부터 그대 자신을 끌어내라.

If the traveller can find
A virtuous and wise companion
Let him go with him joyfully
And overcome the dangers of the way.
But if you cannot find
Friend or master to go with you,
Travel on alone -
Like a king who has given away his kingdom,
Like an elephant in the forest.
그대 여행자여
지혜롭고 덕이 있는 동반자를 찾았거든
기꺼이 그를 따라 함께 길을 가라.
가는 도중에 어떤 어려움들도 극복해 나아가라.

Travel on alone,
Rather than with a fool for company.

Do not carry with you your mistakes.
Do not carry your cares.
Travel on alone.
Like an elephant in the forest.
어리석은 이와 더불어 길을 가기보다는
차라리 혼자서 길을 떠나라.
그대가 지금까지 저질렀던 잘못도
그대의 근심걱정도 모두다 내려놓고서
숲 속의 한 마리 코끼리처럼
혼자서 길을 떠나라.

To have friends in need is sweet
And to share happiness.
And to have done something good
Before leaving this life is sweet,
And to let go of sorrow.
To be a mother is sweet,
And a father.
It is sweet to live arduously,
And to master yourself.
필요할 때 친구가 있어 즐겁고
나눌 행복이 있어서 즐겁네.
이번 생(生)을 마치기 전에
무언가 좋은 일을 할 수 있어 즐겁고
슬픔으로부터 벗어날 수 있어 즐겁네.
어머니 아버지 살아 계시니 즐겁네.
열정적으로 살아가니 즐겁고
자기 자신의 주인으로 살아가니 즐겁네.

O how sweet it is to enjoy life,
Living in honesty and strength!
And wisdom is sweet,
And freedom.
오, 얼마나 향기로운가.
정직하고 힘차게 살아가면서
삶을 누린다는 것은.

지혜는
그리고 자유는
또 얼마나 향기로운가.

24.
Desire
탐욕

If you sleep,
Desire grows in you
Like a vine in the forest.
그대 잠들어있다면
그대 속에서는 탐욕이 자라리라.
숲 속의 덩굴처럼.

Like a monkey in the forest
You jump from tree to tree,
Never finding the fruit -
From life to life,
Never finding peace.
이 나무에서 저 나무로 뛰어다니지만,
열매 하나 찾지 못하는
숲 속의 원숭이처럼
그대 생에 생을 이어 헤맨다해도
결코 평화를 찾지 못하리.

If you are filled with desire
Your sorrows swell
Like the grass after the rain.
But if you subdue desire
Your sorrows shall fall from you
Like drops of water from a lotus flower.
만일 그대 마음이
탐욕으로 가득 채워져 있다면
그대의 슬픔들 또한 부풀어가리라.

마치 비 온 뒤에 풀이 자라듯
하지만 탐욕을 이겨내면
그대의 슬픔들 또한 그대에게서 떨어져 나가리.
연꽃으로부터 물방울들이 떨어져 내리듯이.

This is good counsel
And it is for everyone:
As the grass is cleared for the fresh root,
Cut down desire
Lest death after death crush you
As a river crushes the helpless reeds.
새로운 뿌리를 내리게 하기 위해서는
풀을 깨끗이 없애버려야 하듯
아예 탐욕의 뿌리를 잘라버리는 것이
모든 이에 해당하는 좋은 충고라네
강물이 힘없는 갈대를 짓밟듯
죽음과 죽음이 이어가며
그대를 짓밟지 못하도록 하기 위해서는
그대는 반드시 탐욕의 뿌리를 뽑아버려야만 하네.

For if the roots hold firm,
A felled tree grows up again.
If desires are not uprooted,
Sorrows grow again in you.
나무를 잘라버려도
뿌리를 뽑지 않아 그 뿌리가 확고하게 자리를 잡으면
다시 움이 돋듯이,
탐욕들도 그와 같아서
탐욕들을 완전히 뿌리 채 뽑아내지 않으면
다시 그대 안에서는 슬픔이 자라나리라.

Thirty-six streams are rushing toward you!
Desire and pleasure and lust...
Play in your imagination with them
And they will sweep you away.
Powerful streams!

서른 여섯 개의 물줄기가 그대를 향해 거세게 밀려오네.
그것은 탐욕과 쾌락과 욕정......
그대 꿈결에 취해 그런 것들과 어울려 유희(遊戲)한다면
그것들이 그대를 쓸어가리라.
그 세찬 물줄기들이.

They flow everywhere.
Strong vine!
If you see it spring up,
Take care!
탐욕의 물결이 온 사방에 흘러 넘치네.
너무나도 강한 그 속박의 덩굴이.
그러니 그대 만일 그 솟는 탐욕을 볼 수 있다면
부디 조심하기를.

Pull it out by the roots.
Pleasures flow everywhere.
뿌리 채 뽑아버려라.
도처에 흘러 넘치는 그 쾌락들을.

You float upon them
And are carried from life to life.
쾌락의 물길 위에 부유(浮游)한다면
그대는 삶과 삶을 이어
생사 윤회의 바다로 흘러 들어가리니.

Like a hunted hare you run,
The pursuer of desire pursued,
Harried from life to life.
쫓기는 산토끼처럼 그대는 내달리지만
욕망의 추구하는 자가 바로 그대의 뒤를 쫓으니
삶과 삶을 이어 어찌할 바 모르겠네.

O seeker!
Give up desire,
Shake off your chains.

오 구도자여,
탐욕을 포기함으로서
그대를 속박하는 사슬들을 떨쳐 버려라.

You have come out of the hollow
Into the clearing.
The clearing is empty.
Why do you rush back into the hollow?
Desire is a hollow
그대는 이미 구렁텅이로부터 벗어나
장애 없음[涅槃] 속에 있는데.
장애 없음[涅槃]이란 다만 자신을 텅 비우면 되는 것인데.
그런데 그대 어찌하여
다시 구렁텅이 속으로 뛰어들려 하는가?
탐욕이 바로 그 구렁텅이인데.

And people say "Look!
He was free.
But now he gives up his freedom."
그런 그대를 보고 사람들이 말하네.
"보라
저 사람은 자유로웠는데
이제 자신의 자유를 포기하려 하는구나."

It is not iron that imprisons you
Nor rope nor wood,
But the pleasure you take in gold and jewels,
In sons and wives.
그대를 묶어 가두는 것은 쇠도 아니오
밧줄도 아니고 나무도 아니로다.
그대를 묶어 가두는 것은
돈과 권력 속에서,
아들과 딸들 그리고 아내라는 울타리 속에서
그대가 가지려는 즐거움 그것이라네.

Soft fetters,

Yet they hold you down.
Can you snap them?
그대 스스로 좋아서 찬 부드러운 족쇄들.
그것이 아직 그대를 붙들어 매어두고 있다네.
그대는 그 애착의 사슬들을 끊을 수 있는가?

There are those who can,
Who surrender to the world,
Forsake desire, and follow the way.
그 일은 세속에서 몸을 빼서
욕망을 버리고 구도의 길을 따르는
이들만이 할 수 있는 일.

O slave of desire,
Float upon the stream.
Little spider, stick to your web.
Or else abandon your sorrows for the way.
오 욕망의 노예들이,
생사의 물결 위를 부유(浮游)하네.
작은 거미 같은 그대,
자신이 만든 거미줄에 꼭 매달려 있네.
그렇지 않다면 왜 그대가
도(道)를 위해 슬픔들을 버리지 못하리오.

Abandon yesterday, and tomorrow,
And today.
Cross over to the father shore,
Beyond life and death.
어제도 생각하지 말고 내일도 생각하지 말고
그리고 오늘마저도 생각하지 말라.
시원(始原)의 해안으로 건너가라
삶과 죽음을 넘어선
저 피안(彼岸)으로.

Do your thoughts trouble you?
Does passion disturb you?

Beware of this thirstiness
Lest your wishes become desires
And desire binds you.
그대의 생각들이 그대를 괴롭히는가?
열정이 그대를 방해하는가?
그런 갈증을 조심하라.
그대의 소망이 갈망이 되지 않도록
욕망이 그대를 묶지 못하도록.

Quieten your mind.
Reflect.
Watch.
Nothing binds you.
You are free.
그대여
그대의 마음이 침묵하게 하라.
그대의 마음을 비추어 보라.
그대의 마음을 주시하라.
그 어떤 것도 그대를 묶지 못하게 하라.
그대는 자유 그 자체이니.

You are strong.
You have come to the end.
Free from passion and desire,
You have stripped the thorns from the stem.
This is your last body.
그대는 강하다네.
그대는 이제 거의 목적지에 도달했다네.
열정과 욕망으로부터 자유로워져
그대의 몸 줄기를
칭칭 감싸고 있던 가시들을 벗겨버렸네.
이것이 몸을 가진 그대의 마지막 삶.

You are wise.
You are free from desire
And you understand words

And the stitching together of words.
And you want nothing.
"Victory is mine,
Knowledge is mine,
And all purity,
All surrender.
그대는 지혜롭다네.
그대는 욕망으로부터 자유로워졌다네.
모든 경전의 말씀들을 이해하여
하나로 꿰뚫었네.
그리하여 그 무엇도 바라지 않는다네.
"승리는 나의 것,
앎도, 모든 순수함도 나의 것이네,
나는 모든 것을 내맡겼다네."

"I want nothing.
I am free.
I found my way.
What shall I call Teacher?"
나는 이제 아무것도 바라지 않는다.
나는 자유롭다.
나는 내 자신의 길을 발견했다.
그러면 이제 누구를 스승이라 불러야 할까?

The gift of truth is beyond giving.
The taste beyond sweetness,
The joy beyond joy.
진리의 선물은 선물을 넘어선 선물이어라.
그 맛은 싱그러움을 넘어선 맛,
그 환희는 기쁨을 넘어선 기쁨이어라.

The end of desire is the end of sorrow.
The fool is his own enemy.
Seeking wealth, he destroys himself.
욕망의 끝은 슬픔의 끝이고.
어리석음은 자기 자신의 적인데.

사람들은 부질없는 부귀영화를 구하여
스스로 자기 자신을 파멸로 이끌어가네.

Seek rather the other shore.
그대여 그러지 말고
피안을 찾도록 하라.

Weeds choke the field.
Passion poisons the nature of man,
And hatred, illusion, and desire.
잡초들이 논밭을 망치듯.
애욕[열정]과 성냄[분노], 어리석음[환상]과 욕망[탐욕],
이 네 가지는 진정 참된 인간 성품의 독약이로다.

Honour the man who is without passion,
Hatred, illusion, and desire.
What you give to him
Will be given back to you,
And more.
그대여
애욕과 성냄과 어리석음과 욕망을
멀리 떠나보내 없애버린 그 분들을 경배하라.
그렇게 하면
네가 그 분들에게 무엇을 드렸던지 간에
그보다 훨씬 더 많은 것을
그대는 돌려 받게 되리니....

25.
The Seeker
길을 찾는 이

Master your senses,
What you taste and smell,
What you see, what you hear.
In all things be a master

Of what you do and say and think.
Be free.
그대 무엇을 맛보고 냄새맡든
그대 무엇을 보고 무엇을 듣던
자신의 감각을 지배하는 자가 되라
무엇을 행하든
무엇을 말하고 생각하든
행할 때는 모든 일들의 주인이 되라.
자유로워지라 .

You are a seeker.
Delight in the mastery
Of your hands and your feet,
Of your words and your thoughts.
Delight in meditation
And in solitude.
Compose yourself, be happy.
You are a seeker.
그대는 길을 찾는 이
그대의 손과 발이
그대의 말과 생각들이
그대가 통솔 하에 있음을 기뻐하라.
명상 속에서
고독 속에서 기뻐하라.
그대 스스로 행복한 사람이 되라.
그대는 길을 찾는 사람이기에.

Hold your tongue.
Do not exalt yourself
But lighten the way
For your words are sweet.
혀를 조심하고
스스로 교만한 마음을 내지 않고
다만 길을 밝혀 나아간다면
그대의 말은 향기로울 것이기에.

Follow the truth of the way.
Reflect upon it.
Make it your own.
Live it.
It will always sustain you.
진리의 길을 따라가라.
진리에 자신을 비추어보고
진리를 자신의 것으로 만들어라.
진리에 따라 살아가라.
진리가 늘 그대를 떠받치리라.

Do not turn away what is given you
Not reach out for what is given to others,
Lest you disturb your quietness.
자신에게 주어진 것은 그 무엇이든 물리치지 말고
남에게 주어진 것은 그 어떤 것도 부러워하지 말라.
스스로 평정을 잃지 않고자 한다면.

Give thanks
For what had been given to you,
However little.
Be pure, never falter.
감사하게 받아들여라.
그것이 무엇이든 그대에게 주어진 것이라면
아무리 사소한 것일지라도.
순수해져라.
결코 주저하지 말라.

You have no name and no form.
Why miss what you do not have?
The seeker is not sorry.
(알고 보면) 그대라 이름할 것도
그대의 모습이라 할 것도 전혀 없는데
왜 그대는 자신이 가지지 못한 것에 그토록 집착하는가?
길을 찾는 이는 아쉬워하지 않나니

Love and joyfully
Follow the way,
The quiet way to the happy country.
사랑하라.
그리고 기쁘게 길을 따라가라.
행복의 나라에 이르는 고요한 그 길을.

Seeker!
Empty the boat,
Lighten the load,
Passion and desire and hatred.
And sail swiftly.
오 길을 찾는 이여,
배(船)를 비워라, 짐을 가볍게 하라.
격정과 욕망과 증오의 짐을.
그런 다음 신속히 항해해 나아가라.

There are five 1) at the door
To turn away, and five 2) more,
And there are five to welcome in.
And when five have been left
Stranded on the shore,
The seeker is called oghatinnoti -
"He who has crossed over."
문(門)에는 피해야 할 다섯이 있고
거기 더하여 물리쳐야 할 다섯이 있으며,
기꺼이 맞아들여야 할 다섯이 있네.
그리고 그 다섯 마저도 끊어 해안에 남겨두게 되면
그때 길을 찾는 이는 '생사의 바다를 건넌 이'라 불리워지네.

역자주)
앞에 피해야 할 다섯과 더하여 물리쳐야 할 다섯은 思惑과 見惑이라 생각된다.
그러나 이후에 맞아들여야 할 다섯은 무엇을 말하는지 역자로서는 알 수가 없다.

열가지 번뇌(十使)

1. 오랫동안 닦아서 끊어야 하는 번뇌(思惑, 修惑, 五鈍使)
탐냄(貪心), 성냄(嗔心), 어리석음(癡心), 교만(我慢心), 의심(疑心)
2. 빨리 끊을 수 있는 번뇌 (見惑, 五利使)
신견(身見) : 자기 몸에 대해 내가 있다 하는 고집(我見) 또는 내 소유물에 대한 고집(我所見)
변견(邊見) : 내 몸뚱이가 금생과 내생에 있다는 고집(常見)이나 내 몸뚱이가 금생만 있고 끊어져 버린다는 고집(斷見)
사견(邪見) : 인과를 부정하는 고집
견취견(見取見) : 별로 신통하지 않은 견해를 좋다고 하는 고집,
계금취견(戒禁取見) : 해탈이나 천상에 태어나는 원인이 아닌데도 원인이라 생각하면서 어떤 것을 지키는 고집

Seeker!
Do not be restless.
Meditate constantly.
Or you will swallow fire
And cry out: "No more!"
오 길을 찾는 이여
안절부절하지 말라
부단히 명상하라.
그렇지 않으면 그대 불덩이에 휩싸여
"이젠 더 못하겠어" 하며 소리치리라.

If you are not wise,
How can you steady the mind?
If you cannot quieten yourself,
What will you ever learn?
How will you become free?
만일 그대 지혜롭지 못하다면
어찌 마음을 한결같이 할 수 있으리?
만일 그대 자신을 고요하게 만들 수 없다면
도대체 무엇을 배울 수 있으리?
어떻게 자유로워질 수 있으리?

With a quiet mind
Come into that empty house, your heart,
And feel the joy of the way
Beyond the world.
Look within -
The rising and the falling.
What happiness!
How sweet to be free!
고요한 마음으로
빈집인 그대 가슴속으로 들어가라.
그리하여 세상을 초월하여
진리의 즐거움을 느껴보라.
내면으로 들어가
세상의 부침(浮沈)을 바라보라.
정녕 행복하지 않은가.
자유로워지는 것은 얼마나 싱그러운가.

It is the beginning of life,
Of mastery and patience,
Of good friends along the way,
Of a pure and active life.
So life in love.
Do your work.
Make an end of sorrow.
이것은 삶의 시작,
마음 다스림의 시작이며 인내의 시작
진리의 길을 따르는 좋은 벗들의 시작
순수하고 활기찬 삶의 시작
이와 같이 사랑 속에서 삶을 살아가라.
그대의 일을 하라.
슬픔의 끝을 준비하라.

For see how the jasmine
Releases and lets fall
Its withered flowers.
Let fall wilfulness and hatred.

쟈스민이 시든 꽃잎을
아무런 애착도 없이 떨어지게 놓아두듯이
의도와 반감을 놓아버려라.

Are you quiet?
그대는 평온한가?

Quieten your body.
Quieten your mind.
그대의 몸을 평안하게 하라.
그대의 마음을 평안하게 하라.

You want nothing.
Your words are still.
You are still.
그대 아무 것도 원하지 않고
그대의 말들 고요하니
그대 고요하네.

By your own efforts
Waken yourself, watch yourself.
And live joyfully.
You are the master,
You are the refuge.
As a merchant breaks in a fine horse,
Master yourself.
그대 스스로의 노력으로
자신을 일깨우고, 자신을 주시(注視)하라.
그렇게 기쁘게 살아가라.
그대는 그대자신의 주인이며
그대는 그대자신의 의지처이니
준마를 길들이는 상인처럼
그대 자신을 다스려 정복하라.

How gladly you follow
The words of the awakened.

How quietly, how surely
You approach the happy country,
The heart of stillness.
However young,
The seeker who sets out upon the way
Shines bright over the world.
Like the moon,
Come out from behind the clouds!
Shine.
그대 깨달으신 분의 말씀을 따르니 얼마나 기쁜가.
그대는 얼마나 평온하게 얼마나 확실하게
고요의 가슴인, 행복의 나라로 나아가고 있는가.
아무리 어리다 할지라도
작정하고 길을 찾아 나선 이는
세상을 두루 밝게 비추네.
구름을 뚫고서 나타난 달처럼
빛을 발하네.

26.
The True Master
진정한 주인

Wanting nothing
With all your heart
Stop the stream.
그대여,
아무것도 원하지 말고
온 마음으로
흐름을 끊어라.

When the world dissolves
Everything becomes clear.
세상이 녹아 사라지면
모든 것이 분명해지리라.

역자주)
凡所有相이 皆是虛妄이니 若見諸相非相이면 卽見如來이니라 - 金剛經
이 세상이 환상이라는 것을 알면 멸함이 없는 경지를 알게 될 것이다.

Go beyond
This way or that way,
To the farther shore
Where the world dissolves
And everything becomes clear.
모두 넘어서 가라.
이 길도 저 길도.
저 멀리 있는 열반의 해안(彼岸)으로
세상이 녹아 사라지는 그곳에서는
모든 것이 분명해지리라.

Beyond this shore
And the father shore,
Beyond the beyond,
Where there is no beginning,
No end.
이 (세상이라는) 해변[次岸]을 넘어
저 멀리에 있는 열반의 피안(彼岸)으로,
넘고 또 넘어
그곳은 시작이 없는 곳
끝도 없는 곳

Without fear, go.
Meditate.
Live purely.
Be quiet.
Do your work, with mastery.
두려움 없이 나아가라
명상하라.
착하고 순하게 살아라
고요하라.

자신이 해야 할 일을 하라,
스스로 주인이 되어.

By day the sun shines,
And the warrior in his armour shines.
By night the moon shines,
And the master shines in meditation.
태양은 낮에 빛나고
전사는 갑옷으로 빛나며
달은 밤에 빛나고
스스로를 다스리는 이는 명상 속에서 빛난다.

But this day and night
The man who is awake
Shines in the radiance of the spirit.
하지만
깨어있는 이는
밤이나 낮이나
찬란한 정신의 빛 속에서 빛을 발한다.

A master gives up mischief.
He is serene.
He leaves everything behind him
He does not take offence
And he does not give it.
He never returns evil for evil.
자신을 다스리는 이는 악 짓기를 단념했기에
맑고 고요하네
그는 모든 것을 뒤로하고 떠났기에
죄를 짓지도 않고
죄를 받아들이지도 않네
그는 결코 악을 악으로 갚는 법이 없네.

Alas for the man
Who raises his hand against another,
And even more for him

Who returns the blow.
아 얼마나 슬픈 일인가
사람으로서
다른 사람에 대항하여 맞선다는 것은
거기에 더하여
그 사람에게 복수를 한다는 것은

Resist the pleasures of life
And the desire to hurt -
Till sorrows vanish.
삶의 쾌락에 저항하라,
남을 해치고 싶은 욕망에 저항하라
온갖 슬픔이 소멸할 때까지.

Never offend
By what you think or say or do.
결코 죄를 짓지 말라
생각으로나 말로나 몸으로나

Honour the man who is awake
And shows you the way.
Honour the fire of his sacrifice.
깨어있는 분
길을 열어 보여주시는 분을 공경하라.
그 분의 희생적인 불꽃을 공경하라.

Matted hair or family or caste
Do not make a master
But the truth and goodness
With which he is blessed.
텁수룩한 머리나 가문 또는 신분이
깨달음의 정도를 나타내는 것이 아니오
진리와 선량함이 함께 할 때
그는 축복 받은 사람이리니.

Your hair is tangled

And you sit on a deerskin.
What folly!
When inside you are ragged with lust.
헝클어진 머리로
사슴가죽 위에 앉아있는 그대
참으로 어리석구나.
속은 온통 욕망으로 누더기이면서.

The master's clothes are in tatters.
His veins stand out,
He is wasting away.
Alone in the forest
He sits and meditates.
그는 자신을 다스린 사람
다 떨어진 누더기 옷을 걸치고
몸은 여위어 앙상하게 힘줄이 드러나 있네
그는 초췌하네
홀로 숲 속에 앉아
명상에 잠겨있네.

A man is not born to mastery.
A master is never proud.
He does not talk down to others.
Owning nothing, he misses nothing.
인간은 깨닫고서 태어나지 않네.
자신의 다스린 자는 결코 교만하지 않네
다른 이를 얕보지 않네.
무엇에도 집착하지 않기에 잃을 것도 없네.

He is not afraid.
He does not tremble.
Nothing binds him.
He is infinitely free.
그는 두려워하지 않네
애태우지도 않네.
그를 옭아맬 수 있는 것은 아무것도 없다네.

그는 영원히 자유롭다네.

So cut through
The strap and the thong and the rope.
Loosen the fastenings.
Unbolt the doors of sleep
And awake.
그러니 그대여
노끈(성냄)과 밧줄(탐욕)과 쇠사슬(그릇된 소견)을 끊어라
속박들을 풀어라.
무명(無明)의 문들의 빗장을 벗겨라.
그리고 깨어나라.

The master endures
Insults and ill treatment
Without reacting.
For his spirit is an army.
He is never angry.
He keeps his promises.
He never strays, he is determined.
This body is my last, he says!
자신을 다스린 이는
대응하지 않고서
모욕과 멸시를 묵묵히 참아내네.
그것은 그의 정신이 군대이기에.
그는 결코 화내지 않네.
자신이 한 서약들을 지켜나가네.
결코 샛길로 빠지는 법이 없네.
그는 굳게 결심했기에.
"나는 이번 생(生)이 나의 마지막 윤회(輪廻)가 되게 하리라."
이렇게 말하면서.

Like water on the leaf of a lotus flower
Or a mustard seed on the point of a needle,
He does not cling.
For he has reached the end of sorrow

And has laid down his burden.
연꽃의 잎 위의 맺힌 물방울이나
바늘 끝의 겨자씨처럼
그는 매달리지 않나니
그것은 그가 슬픔의 끝에 닿아
자신의 고단한 짐들을 내려놓았기 때문이라네.

He looks deeply into things
And sees their nature.
He discriminates
And reaches the end of the way.
그는 사물들의 속을 깊이 들여다보아
그것들의 본질을 알았네.
그는 식별하였기에
그 길의 끝에 도달했네.

He does not linger
With those who have a home
Nor with those who stray.
Wanting nothing,
He travels on alone.
그는 미련이 없는 사람.
집에 머물러 있는 사람들 함께 해도
길을 잃고 헤매는 이들과 함께 하여도.
그 무엇도 바라지 않으며
홀로 길을 간다네.

He hurts nothing.
He never kills.
He moves with love among the unloving,
With peace and detachment
Among the hungry and querulous.
그는 그 어떤 것도 다치게 하지 않네
그는 결코 죽게 하는 법이 없네.
그는 사랑이 없는 곳 사이로 사랑과 함께 나아간다네
평화와 집착하지 않음과 더불어

굶주림과 불평 사이로 나아간다네.

Like a mustard seed from the point of a needle
Hatred has fallen from him,
And lust, hypocrisy and pride.
He offends no one.
Yet he speaks the truth.
His words are clear
But never harsh.
Whatever is not his
He refuses,
Good or bad, great or small.
He wants nothing from this world
And nothing from the next.
He is free.
바늘 끝의 겨자씨처럼
증오가 그로부터 떨어져 나갔고
욕망과 위선과 오만도 떨어져 나갔네
그는 어느 누구도 해하지 않네.
그러면서도 그는 여전히 진리만을 말하네
그의 말들은 분명하지만 전혀 거칠지 않네
자신의 것이 아니면
그것이 좋은 것이든 나쁜 것이든
그것이 큰 것이든 작은 것이든
그 무엇이라 할지라도
그는 거절한다네.
이 세상으로부터 아무 것도 바라지 않고
다음 세상으로부터도 아무것도 바라지 않네.
그래서 그는 자유롭다네.

Desiring nothing, doubting nothing,
Beyond judgement and sorrow
And the pleasures of the senses,
He had moved beyond time.
He is pure and free.
How clear he is.

아무것도 바라지 않고
아무것도 의심하지 않으며
판단과 슬픔 그리고 감각적인 쾌락들을 넘어서
그는 시간 너머로 나아갔다네.
그는 순수 그리고 자유 그 자체라네.
얼마나 투명한가
그 사람은.

He is the moon.
He is serene.
He shines.
For he has travelled
Life after life
The muddy and treacherous road of illusion.
He does not tremble
Or grasp or hesitate.
He has found peace.
그는 달이라네
그는 맑고 고요하다네.
그는 밝게 빛난다네
그것은 그가 삶과 삶을 이어
진흙탕 길과 환상으로 흔들리는 불안정한 길을
여행하여 모두 다 마쳤기 때문이라네.
그는 이제 떨지 않는다네.
집착하지도 망설이지도 않는다네.
그는 평화를 찾아 얻었기에.

Calmly
He lets go of life,
Or home and pleasure and desire.
Nothing of men can hold him.
Nothing of the gods can hold him.
Nothing in all creation can hold him.
평온하게
삶으로부터 집으로부터
그리고 쾌락과 욕망으로부터

그는 초연해져 버렸네.
이제 그를 붙잡을 수 있는 사람 아무도 없네
그를 붙잡을 수 있는 그 어떤 신도 없네
이 세상 그 무엇도 그를 붙잡을 수가 없다네.

Desire has left him,
Never to return.
Sorrow has left him,
Never to return.
He is calm.
In him the seed of renewing life
Had been consumed.
He has conquered all the inner worlds.
그를 떠난 욕망
이제는 다시 돌아오지 않으리
그를 떠난 슬픔
이제는 다시 돌아오지 않으리
그는 고요하기에.
그의 속에는 윤회하는 삶의 씨앗이
이미 모두 소멸되었기에.
자신의 내면 세계들을 모두 정복했기에.

With dispassionate eye
He sees everywhere
The falling and the uprising.
And with great gladness
He knows that he has finished.
He has woken from his sleep.
And the way he has taken
Is hidden from men,
Even from spirits and gods,
By virtue of his purity.
냉철한 눈으로 그는 보았네.
이 세상 모두가 윤회의 수레바퀴 속에서
부침(浮沈)하고 있음을.

그리고 큰 환희 속에서
이번 삶이 자신의 마지막 윤회임을 알았네.
그는 자신의 잠(迷妄)으로부터 깨어났네.
그리하여 이제
그가 택해 걸었던 길은
이제 그 누구도
사람도 영혼들도 신들도
그가 지닌 덕의 순수함으로 인해
그 자취를 알 수가 없네.

In him there in no yesterday,
No tomorrow,
No today
Possessing nothing
Wanting nothing
He is full of power
Fearless, wise, exalted.
이제 그의 마음에는 과거도 없고
미래도 없으며 현재도 없네.
그 무엇도 소유하지 않으며
그 무엇도 바라지 않아
그는 두려움도 없고 지혜롭고 숭고한
원초적 힘으로 충만하네

He has vanquished all things.
He sees by virtue of his purity.
He has come to the end of the way,
Over the river of his many lives,
His many deaths.
Beyond the sorrow of hell,
Beyond the great joy of heaven,
By virtue of his purity.
He has come to the end of the way.
All that he had to do, he has done.
And now he is one.

그는 모든 대상들을 극복했네
덕행에 의해 그 자신의 순수함을 보고 있네
그는 길 끝에 이르렀네
수많은 삶과 죽음으로 이루어졌던
그 자신의 윤회의 강을 건넜네.
사후세계의 슬픔을 넘었고
천상의 큰 기쁨 또한 넘었네.
그 자신의 덕행에 의한 순수함으로.
그는 길 끝에 이르렀네.
그는 그가 해야 할 모든 일을 하였고
그 일을 모두 마쳤네.
이제 그는 하나로 존재하네.

THE END